Medicinisch-diätetische Gesundheits-Lehre.

Medicinisch-diätetische

Gesundheits-Lehre

nach den Gesetzen der Natur

und

dem Baue des menschlichen Organismus.

Mit besonderer Rücksicht

auf die

Krankheiten der höheren Stände,

ihre Ursachen und ihre Heilung

populär dargestellt

von

Dr. Otto Kreß.

Dresden.

H. Klemm's Verlag & artistische Anstalt.

Vorrede.

Den mächtigen Fortschritten der Natur- und Heilwissenschaft, deren sich hauptsächlich die gegenwärtige Zeit rühmen kann, verdanken wir es, daß manche vordem gänzlich verborgene oder nur dämmernde Wahrheiten, daß insbesondere die richtige Erkenntniß der eigentlichen Stellung des Menschen zur Natur, welche bei der riesenhaft vorwärts schreitenden Entwicklung des Menschengeschlechtes in Bezug auf die Wissenschaft zu sehr aus den Augen verloren wurde, sowie die daraus entspringenden Lebensgesetze in hellerem Lichte hervortraten. Berücksichtigen wir nun, daß es sich bei solchen Forschungen um Erzielung des höchsten irdischen Glückes — körperlicher und geistiger Gesundheit — handelt, so wird jeder neue Versuch der Art, zufolge der überaus hohen Wichtigkeit des Gegenstandes, jedenfalls gerechtfertigt erscheinen.

Eine medicinisch-diätetische Gesundheitslehre nach den Gesetzen der Natur scheint aber um so mehr kein vergebliches Unternehmen, als es leider nur zu viele Kranke giebt, welche in der genauen und pünktlichen Anwendung der vom Arzte verordneten Medicamente das ganze Heil ihrer Genesung suchen, während sie alle, ihnen zur Befolgung auferlegten diätetischen Beschränkungen leichtsinnig verletzen, weil sie ihren Einfluß auf körperliches und geistiges Wohl für

geringfügig oder unmöglich halten. Wir finden eine solche Denkungsart meist bei jenen Menschen, welche überhaupt niemals gelernt haben, ihre Leidenschaften zu zügeln und ihre Begierden zu beschränken, — mit einem Worte: in der Classe der höheren Stände. Die meisten dieser Kranken haben einen förmlichen Heißhunger nach Arzneien; sie glauben nicht, daß durch bloße Diät ihr Zustand verbessert werden könne, sondern daß der wahre Weg zu ihrer Genesung nur durch ein Spalier von Pillenschachteln, Mixturenflaschen und Latwergenbüchsen gehe.

Leider ist es also eben nicht der unwissende Pöbel allein, welcher sich diesem falschen Glauben hingiebt, sondern auch verständige, gelehrte und in anderen Dingen erfahrene Männer sind in dieser Sache ebenso blind, und hören nicht auf, mit derselben eitlen Hoffnung nach wiederholten und fehlgeschlagenen Versuchen die vielen unnützen Künste und betrügerischen Mittel der Pfuscher und Quacksalber zu gebrauchen, ohne jemals die Augen aufzuheben, und einen Blick in das Buch der Natur zu thun, so offen es auch für Jeden zur Durchsicht, zur Ueberzeugung und zu seinem Nutzen aufgeschlagen liegt. Durch den Gehorsam gegen die Gesetze der Natur würde man fast alle Ursachen der Krankheiten entkräften, und weder Arzt noch Arznei nöthig haben. Wollte man aufmerksam auf sich sein, so würde Jeder selbst ein Arzt, und für sich jedenfalls der beste sein.

Es ist merkwürdig, daß gerade diejenige Menschenklasse, welche vermöge ihres Ueberflusses an irdischen Gütern im Stande ist, ihrem Körper jede mögliche Erquickung und Stärkung angedeihen zu lassen, und die Alles zur Gesundheitspflege Erforderliche am besten thun könnte, dennoch meist mit Krankheiten bedroht und behaftet ist, welche der einfache und vielleicht sogar armselig dahinlebende Mensch nicht einmal dem Namen nach kennt. Und doch ist es so.

Der Landmann, welcher im Schweiße seines Angesichtes sein Feld bebaut, er lebt bei den schweren Mühen seiner un-

unterbrochenen Arbeit zufrieden und gesund. Der vielfältig angestrengte Körper findet kaum hinlängliche Zeit zur Erquickung im Schlafe; die Nahrung ist einfach und mitunter nicht einmal reichlich genug; die Wohnung meistens so beschränkt, daß sie nur nothdürftig den Bedürfnissen entspricht; unter solchen Umständen wird Reinlichkeit mitunter sogar zur Unmöglichkeit; an Erquickung und Zerstreuung ist nicht zu denken, weil kaum das Nothdürftige befriedigt werden kann; die Spanne Zeit endlich, welche zwischen harter Arbeit und kurzem Schlafe liegt, nehmen größtentheils Sorgen für Weib und Kind, für Haus und Hof in Anspruch, — und dennoch sind die Krankheiten, welche wie ein Flammenregen auf das Sodom und Gomorrha großer Städte herniederschweben, für den Naturmenschen ganz unbekannte Gäste, vielleicht sogar bis auf den Namen, wenn nicht etwa ein trostloser Städter siech hinausgeschleppt wurde in ihre niederen Hütten, um auf ihren Wiesen und Feldern dem früh verpraßten Schatze seiner Gesundheit nachzuspüren.

Steigen wir um eine Stufe höher, in das Gebiet der sogenannten arbeitenden Mittelklasse: noch immer sind die Krankheiten hier seltenere Erscheinungen. Wir finden Familien, wo seit langen Jahren die Großmutter wie die Enkelin der Wahrheit berichten, daß sie sich einer ernstlichen Erkrankung in ihrem Hause nicht zu erinnern wissen. Ihre angestrengte und nützliche Thätigkeit, welche ihnen nicht gestattet, sich der Verweichlichung und sinnlichen Ausschweifung in die Arme zu werfen, sie ist ihnen zugleich ein Schild gegen jedes feindliche Siechthum; jene Gattung Arbeiter etwa ausgenommen, welche ihre Gesundheit der Menschheit zum Opfer bringen, indem sie mit solchen Dingen verkehren, die den Organismus ihres Lebens unbedingt vor der Zeit zerstören müssen.

Aber wie wir nur einen Schritt näher thun an die vornehme Klasse, wie wir das Leben der Gelehrten, Künstler, höhern Beamten u. s. w. betrachten, so stoßen wir bereits auf eine ganze Reihe äußerer und innerer Uebel, welche ihr Leben

mit tückischer Feindeslist umlauern. Je höher uns das Leben auf die Stufen geistiger Entwickelung gestellt, je großmüthiger es uns den Schatz seiner Genüsse freigegeben hat, desto hartnäckiger scheint sich Krankheit und Tod heranzudrängen, und so die irdische Wage in's Gleichgewicht setzen zu wollen.

Wenn wir nun fragen, wie es kommt, daß die Classen der Reichen, Gebildeten und Vornehmen von Uebeln umstellt ist, die für andere Individuen gar nicht vorhanden sind, so giebt uns schon im weitesten Sinne der Spruch des Horaz: „daß der Blitz die höchsten Wipfel sucht" darüber Aufschluß. Betrachten wir Alles mit aufmerksamem Auge, so finden wir gar bald die veranlassenden Ursachen.

Ueber das Leben der höheren Stände ist, so zu sagen, das Füllhorn alles Glückes ausgegossen; dem Wunsche folgt die Befriedigung auf dem Fuße nach; sie brauchen keine Zeit darauf zu verwenden, um für Deckung der gegenwärtigen oder zukünftigen Bedürfnisse zu sorgen, und fast alle Zeit ist mithin ihrem Vergnügen und ihrer Zerstreuung angewiesen. Lust und Freude verlieren aber ihren Reiz für den Körper und das Gemüth, wenn sie nicht in bunter Abwechselung erscheinen. Im Herbeiführen dieses Wechsels aber werden die meisten Mißgriffe gethan, da wird keine Zeit, keine persönliche Disposition keine Witterung und kein Ort in Erwägung gezogen; der Wille oder die Begierde ist die einzige Alleinherrscherin, der sich alle Umstände fügen müssen, weil Mittel und Wege genug vorhanden sind, jeden Plan in's Werk zu setzen. Endlich ermüdet selbst diese Abwechselung; in Kopf und Herzen tritt eine gewisse Leere ein, welcher abgeholfen werden soll. Zu diesem Zwecke wird jeder Genuß zu erhöhen gesucht: die Küche ist nicht gewürzt genug, das Ausland beut feurigere Weine, als der heimische Boden, der Spieltisch beschäftigt den Geist mehr als Freundschaft und Lectüre, die Stelle nützlicher Thätigkeit nimmt behagliche Ruhe ein, und Zwang giebt es nur in den Fällen, wo man sich ihn etwa selbst anzulegen gesonnen ist. —

Ganz natürlich müssen aber unter diesen Verhältnissen körperliche und geistige Leiden zum Vorschein kommen, welche mit jenen der armen oder der erwerbenden Classe kaum eine Aehnlichkeit haben. —

Ordnung in der Lebensweise, Mäßigkeit in allen Genüssen und nützliche Thätigkeit, dies sind die großen Factoren, welche das Leben zu stärken, und Jugend und Schönheit zu bewahren vermögen. Würden die Menschen diese ihre treuesten Freunde, die innigen Genossen der Natur, höher achten und treuer lieben, so gäbe es sicher mehr Kraftvolle als Schwächlinge, mehr Gesunde als Kranke, und mehr Hoffnungsreiche als Verzweifelte.

Die Ordnung ist die Begründerin eines langen, gesunden Lebens, die Quelle der Zufriedenheit, die Freundin der Vernunft; sie ist die geheimnißvolle Zaubermaschine, die, wenn sie nach den Gesetzen des Geistes und Körpers eingerichtet ist, dem Menschen alle Mittel an die Hand giebt, wie er vielen Leiden vorbeugen, gegenwärtige mildern, und selbst große Hindernisse, die sich seinem Streben entgegen thürmen, leicht und schnell besiegen kann. Betrachten wir die wunderbare Schöpfung Gottes, wie Blüthen und Früchte nach ewigen Gesetzen vor unserem Blicke sich entfalten, so wird sich uns bald der Schleier lüften, und wir werden einsehen, daß Ordnung alle ihre Werke beseelt, die wir bewundernd verehren.

Die Blüthe des Lebens, die Jugend, ist die beste Zeit, wo wir uns gewöhnen sollen, ein ordnungsmäßiges Leben zu führen. Wer in dieser wichtigen Lebensperiode seine Kräfte zur gehörigen Zeit übt, und nach der Anstrengung ihnen Ruhe gönnt, der wird auch im Sommer des Lebens, in der schönen Epoche des Mannesalters, keine Hindernisse finden, nach der Norm zu leben, die er sich bestimmte, und die seinen geistigen und physischen Kräften zusagt. In der Jugend gewöhne man sich, dem Tage und der Nacht ihr Recht zu lassen, und nicht die Gesetze der Natur umzukehren. Im Lenze seiner Jahre gewöhne man sich, die emporkeimenden Neigungen zu bezähmen,

ehe sie zu Begierden emporwuchern, und in unselige Leidenschaften ausarten. Daß hierzu ein ordnungsmäßiges Leben, durch Vernunft und Verstand geleitet, sehr viel beiträgt, bedarf keiner Erörterung. Wer sich gewöhnt hat, Alles in gehöriger Zeit zu verrichten, der fühlt sich geistig und körperlich wohl.

Mäßigkeit ist das zweite Haupterforderniß, welches ein Mensch bei allen seinen geistigen und physischen Genüssen zu berücksichtigen trachten muß. Die Natur bestrebt sich, soviel es in ihrer Macht steht, den wandelbaren Genüssen des Erdenbürgers Genüge zu leisten. Sie öffnet ihm die Pforten zu ihren großen Reichen, damit er wählen könne, was er bedarf und seine Sinne verlangen. Aber mit Maß und Ziel befiehlt sie zu genießen, und alle naturgemäßen Bedürfnisse zu befriedigen. Allein, welch ein anderes trauriges Gemälde zeigt uns das praktische Leben! — Die Menschen schwelgen, anstatt zu genießen, und der langsam tödtende Schlaf der Sättigung bemeistert sich ihres ganzen Wesens. Traurige Erfahrungen erst machen sie, aber leider oft zu spät, geneigt für die goldenen Lehren der Mäßigkeit, wofür doch alle Menschen gleich empfänglich aus der Hand des Schöpfers kommen.

Mit diesem Wegwenden von den Gesetzen der liebevollen Natur haben wir das Heil unserer Seele und unseres Körpers einem Heere von Feinden preisgegeben, gegen das wir überall, nur nicht im Hause der Natur, Hülfe suchen; und doch sind hier allein die einfachsten Mittel zu finden, welche, zu rechter Zeit und unter zusagenden Umständen angewandt, die ewige Liebe der Natur laut verkünden.

Ueberhaupt altert und stirbt die Mehrzahl der Menschen aus einem zweifachen Grunde zu früh: Die Einen betrachten das Leben als einen Schmauß, als einen ewigen Carneval, und ihren Körper als ein Kleid, das sie heute so, morgen so, nach den Launen der Mode zuschneiden können. Sie trachten nur darnach, ein ruhiges und vergnügtes, aber geistig und körperlich unthätiges Leben zu führen. Die Anderen aber suchen

ihr Leben in einer ewig angestrengten Thätigkeit, in stetem Wirken, Denken und Brüten hinzubringen, und ihnen gilt der Körper nur als ein Hinderniß in ihrer freien Selbstthätigkeit. So berühren sich allenthalben die Extreme!

Aber nur allzuspät lernen sie das Blendwerk erkennen, das sie von dem wahren Wege abgeleitet hat, auf dem sie ihr Seelen- und Körperwohlsein ohne Kampf und ohne Zwang leicht und sicher erreicht hätten; aber jetzt ist der Glanz ihrer Augen bereits getrübt, ihre Stirnen mit den Wolken des Unmuthes beschattet, ihre Kraft im Schaffen erlahmt und ihr siecher Körper schon halb eine Beute des Grabes! — Ausschweifungen sind Wechselbriefe auf die Vergeltung der Natur; sie laufen kürzere oder längere Zeit, aber ausbezahlt werden sie immer! —

Wir sollten also, um Gesundheit, Schönheit und Geisteskräfte uns zu bewahren, nicht durch ein planloses, die Grenzen der Mäßigkeit überschreitendes Verleben der uns karg zugemessenen Erdentage jene unschätzbaren Güter untergraben und vergeuden, sondern sie im Gegentheile mehr und mehr zu befestigen suchen, damit sie nicht dem vom Winde bewegten Rohre gleich, jedem Sturme der Leidenschaft unterliegen!

Wenn meine Absicht nun dahin ging, in den nachfolgenden Blättern einen Plan zu entwickeln, wie es möglich sei, diesen Zweck auf die naturgemäßeste Weise zu erreichen, so durfte ich diesmal nicht dabei vergessen, daß meine Schrift meist einem eigenen, ausgewählten Publikum gewidmet sei, wo die Bearbeitung von einem ganz anderen Gesichtspunkte ausgehen mußte, als bei gewöhnlichen diätetisch-populären Schriften, deren Empfehlungsbrief nur an die große Masse gerichtet ist, bei welcher man unmöglich allenthalben Das voraussetzen und finden kann, was man auf dem reich bebauten Geistesfelde des Gebildeten jederzeit antrifft. Wenn also Manches nur aphoristisch behandelt, der eigenen Ansicht und dem weiteren Nachdenken überlassen wurde, so geschah dies gewiß nur in den

Fällen, wo das Wissen des gebildeten Laien hinreicht, um nach der vorliegenden Andeutung selbst zum richtigen Resultate zu gelangen, und das Fehlende zu ergänzen. Theilweise war es aber auch die Absicht des Verfassers, auf diese Art Raum für solche Gegenstände zu gewinnen, deren vollständige und durchgeführte Auseinandersetzung unumgänglich nothwendig erschien. —

Möchte doch, durch vorliegende Schrift angeregt, ein Jeder schon frühzeitig bedenken, daß es eine heilige Pflicht für ihn sein muß, seinen Körper und Geist zum Heile und Nutzen für sich und seine Mitmenschen zu erhalten; daß er nicht befugt ist, sein ihm zur Veredelung des Geistes und Herzens vom Schöpfer verliehenes Dasein muthwillig zu verkürzen; möchten Alle doch den schönen Ausspruch Rückert's beherzigen:

„Bedenke, daß ein Gott in Deinem Leibe wohnt,
„Und vor Entweihung sei der Tempel stets verschont!“

Register.

Erster Hauptabschnitt.

Diätetik.

A. Allgemeine Betrachtungen.

B. Lebensregeln im gesunden Zustande, in Bezug auf die Organe und Verrichtungen des menschlichen Körpers.

Einleitung.

Erstes Capitel.

Zweites Capitel.

Drittes Capitel.

Viertes Capitel.

Fünftes Capitel.

Sechstes Capitel.

Siebentes Capitel.

Achtes Capitel.

Neuntes Capitel.

Zehntes Capitel.

Zweiter Hauptabschnitt.

Die hauptsächlichsten, namentlich in den höheren Ständen vorkommenden Krankheiten und ihre Behandlung.

I. Krankheiten der Constitution.

II. Krankheiten der Nerven.

III. Krankheiten der Athmungsorgane.

IV. Krankheiten der Verdauung.

V. Krankheiten des Harn- und Geschlechtssystems.

Erster Hauptabschnitt.

Diätetik.

A. Allgemeinere Betrachtungen.

Ueber die Lebensdauer des Menschen.

Hinsichtlich des früheren hohen Alters der Menschen hört man in neuerer Zeit fast überall die leider entmuthigende Behauptung, daß durch das Raffinement der Civilisation der natürliche Tod früher eintrete als ehedem, daß wir frühzeitiger alt würden. Wir werden in Nachstehendem durch Anführung mehrer Beispiele eines hohen Alters aus verschiedenen Jahrhunderten, sowie durch das Ergebniß einiger Sterblichkeitstabellen zu beweisen suchen, daß die Dauer des Menschenlebens weder durch das Alter der Welt, wie man behauptet hat, noch durch die Fortschritte der Civilisation verkürzt worden ist, sondern daß man heutzutage, bei zweckmäßiger Lebensweise, ein ebenso hohes Alter erreichen kann, wie unsere Vorfahren im dritten Jahrtausend vor Christi Geburt, in der alten Römer- und Griechenzeit oder im Mittelalter, ja, daß sogar der Unterschied, wenn einer überhaupt anzunehmen ist, eher zu Gunsten der neueren Zeit ausfällt.

Als längstmöglichsten Termin des menschlichen Lebens nimmt man 200 Jahre an. Wenigstens hat die frühe Vorzeit mehrere Beispiele von langer Lebensdauer aufzuweisen, welche jenem äußersten Ziele ziemlich nahe kommen. Die Fälle eines

Alters von mehreren 100 Jahren, selbst das 900-jährige Alter Methusalems, wovon uns die heilige Schrift erzählt, lassen sich hiermit in vollkommene Uebereinstimmung bringen, da, den hierüber angestellten Forschungen der Neuzeit zu Folge, die Jahre der damaligen Zeitrechnung um Vieles kürzer waren als die unsrigen. Berücksichtigt man übrigens, daß jedes Geschöpf im Durchschnitte acht mal so lange leben kann, als es zu seiner vollkommenen körperlichen Ausbildung Zeit braucht, so ergiebt sich ebenfalls, daß das äußerste Lebensziel des Menschen ohngefähr auf 180—200 Jahre festzusetzen ist. Daß aber ein solches Alter in allen Zeiten zu den größten Seltenheiten gehörte, dies beweisen uns viele Ueberlieferungen aus dem Alterthume mit der größten Bestimmtheit.

Schon Moses bedauert die kurze Dauer des menschlichen Lebens. „Unser Leben währet siebzig Jahr," ruft er, „wenn es hoch kommt achtzig!" — Unter den alten jüdischen Königen hat keiner länger als 70 Jahre gelebt, und auch das Lebensalter der altägyptischen Könige zeigt keinen Unterschied vom Lebensalter moderner Könige. Nur einer der Pharaonen hat über 50 Jahre regiert.

Solon, Anakreon, Sophokles, Pindar wurden 80, Demokritos 109, Plato 81, Diogenes 90, Fabius Cunctator und Cato ebenfalls 90 Jahre alt; aber alle diese Männer wurden auch bei Griechen und Römern als merkwürdige Beispiele citirt.

Plinius erzählt, daß man bei einer Volkszählung unter Kaiser Claudius einen 150 Jahre alten Mann gefunden habe, Namens T. Fullonius Bononiensis. Der Kaiser war ungläubig und ließ deshalb eine besondere Untersuchung anstellen. Dieser Fall aber, den die Römer als so wunderbar ansahen, wurde in späterer Zeit mehrmals überboten. Henri Jenkins starb 169 Jahre alt, im Jahre 1670 zu Ellerton in Yorkshire; Thomas Damme wurde 155 Jahre alt. Thomas Parre aber, der berühmteste unter den Greisen, der

152 Jahre alt starb, hatte in einem Alter von 140 Jahren noch seine volle Manneskraft und nach seinem Tode fand Harvey, der berühmte englische Arzt des siebzehnten Jahrhunderts, bei der Section, daß sich noch kein einziger Knorpel in seinem Rückgrate verknöchert hatte. Diese Thatsachen sind historisch. Andere Fälle von sehr hohem Alter giebt es noch in der Neuzeit. So wurde das Ehepaar William Douglas und Mary Dunton zu Lannerk in Schottland, welches 1816 starb, volle 100 Jahre alt. In der kaiserlichen Gemäldegallerie zu Petersburg befinden sich die Brustbilder eines ebenfalls merkwürdigen Ehepaares aus dem südlichen Rußland, von dem der Mann ein Alter von 172, die Frau von 169 Jahren erreichte. Der Däne Drakenberg wurde 146 Jahre, der Norweger Jan Surrington 160, der Schotte Kintingern und der Ungar Peter Czartan beide gar 180 Jahre alt. Als Regel nimmt man an, daß in jedem Jahrhundert wenigstens zwei Individuen ein Alter von hundert und funfzig Jahren erreichen.

Plinius hat uns noch ein wichtiges Dokument aufbewahrt, nämlich einen Auszug aus der Liste einer Volkszählung, die im römischen Kaiserreiche zur Zeit, als die beiden Vespasiane das Censoramt ausübten, vorgenommen wurde. Man fand damals in dem, zwischen Po und Appeninen liegenden Theile Italiens 140 Greise von 100 Jahren, 57 von 110, zwei von 125, vier von 130, vier zwischen 135 und 137 Jahren und endlich drei Greise von 140 Jahren. Obgleich diese Resultate außerordentlich günstig erscheinen, so kann man sie doch nicht als ganz ausnahmsweise ansehen, besonders wenn man den Einfluß der noch jetzt gesundesten Gegenden Italiens und den Bevölkerungszustand in Anschlag bringt, der, nach Allem, was man weiß, gerade damals ein ungemein hoher war. Ja, diese Zahlen würden am Ende eher für als gegen unsere Ansicht sprechen, denn man weiß, daß in jener Epoche der römischen Kaiserzeit die Lebensweise in vieler Hinsicht raffinirter war als heutzutage.

Nach den Tabellen des geistvollen Physiologen Burdach findet man unter jeder Million Menschen im Durchschnitte 200 Individuen, die ein Lebensalter von 100 Jahren überschreiten; und es ist wohl keine Uebertreibung, wenn man die Bevölkerung des schönsten Theiles von Italien zu Plinius Zeiten auf drei Millionen schätzt. Unter 750,322 Personen die in einem Zeitraume von 30 Jahren zu London gestorben sind, fanden sich 236 Individuen, welche 100 bis 110; sechs, welche 110 bis 129 Jahre erreicht hatten und eins, welches gar 138 Jahre alt geworden war. Können sich diese Resultate nicht mit denen des Plinius messen? — In der Mark Brandenburg fand man unter 351,959 Gestorbenen einen von 115, einen von 120 und einen von 125 Jahren. Bei einer Bevölkerung von 11,990,385 Seelen im Königreich England und Wales gab es im Jahre 1821 nicht weniger als 216 Personen, die das ehrwürdige Alter von 100 Jahren überschritten hatten; im Jahre 1841 gab es unter 15,906,741 Einwohnern 249 hundertjährige Greise. Belgien hat, wie Holland und Norddeutschland, immer nur wenige Hundertjährige aufzuweisen gehabt. Nach Quetelet und Smits gab es am 1. Januar 1831 in Belgien nur 16 steinalte Greise, von denen die drei ältesten 111, 110 und 104 Jahre zählten. Nach H. Heuschling zählt man in Belgien auf eine Periode von acht Jahren durchschnittlich 17 hundertjährige Personen. In der Provinz Lüttich findet man seit der im Jahre 1806 vorgenommenen Volkszählung unter 348,774 Einwohnern fünf Hundertjährige; im Jahre 1826 gab es nur drei bei einer Bevölkerung von 334,159 Seelen.

Die Sterblichkeitstabellen von Ulpian sind auch ein Dokument aus dem Alterthume; sie stimmen auf überraschende Weise mit den unseren und namentlich mit denen großer Städte überein. Nach ihnen stehen London und das alte Rom hinsichtlich der Lebenswahrscheinlichkeit auf derselben Linie.

Die Versuche der Alten, theoretisch die Normaldauer des menschlichen Lebens festzustellen, zeigen, daß sie nicht länger

lebten als wir. Die alten Aegypter nahmen 100 Jahre an Das Herz im Leibe des Menschen, sagten sie, nimmt während der ersten 50 Jahre jährlich um zwei Drachmen zu, und in demselben Verhältniß nimmt es in den anderen 50 Jahren ab, so daß im 100sten Jahre von diesem Organe nichts mehr übrig bleibt. Solch ein Irrthum in einer Zeit, wo man alle Todten des Einbalsamirens wegen secirte, läßt beinahe glauben, daß es im alten Aegypten wenig Hundertjährige gab. — Solon nahm zehn siebenjährige Lebensperioden an, also 70 Jahre. Die heiligen Bücher der Etrusker theilten das Leben in zwölf siebenjährige Perioden, sie nahmen also 87 Jahre an.

Pythagoras theilte das menschliche Leben in vier gleiche Theile. Bis zum 20. Jahre, sagte er, ist man Kind oder beginnender Mensch, von 20—40 ist man Jüngling, von 40—60 Mann im eigentlichen Sinne des Wortes, von 60—80 Greis, nach achtzig aber zähle man nicht mehr unter die Lebenden, man erreiche, welches Alter man wolle. — Varro theilte das Leben ein in Kindheit (von 1—15 Jahren), Knabenalter (15—30), Jugend (30—45), rückgehende Zeit (45—60) und Greisenalter (60—75). — Hippokrates nahm nach zwei siebenjährigen Lebensperioden eine dritte von 14, eine vierte und eine fünfte von 7, eine sechste von 14 und eine siebente von 7 Jahren an; dies macht im Ganzen 63 Jahre.

Aus allen diesen Theorien ist leicht zu ersehen, daß alle Völker zu allen Zeiten die Lebensdauer eines Menschen zu höchstens 100 Jahren, meist aber noch nicht so hoch anschlugen, daß also Beispiele eines hohen Alters früher ebenso selten waren als in unserer Zeit, und daß zwar die Möglichkeit eines hohen Alters nicht an bestimmte Gegenden oder Orte gebunden ist, daß aber eine lange Lebensdauer doch durch gewisse klimatische Verhältnisse ohne Zweifel begünstigt wird. Dahin gehören ein etwas kaltes und beständiges Klima, Reinheit der Luft, mäßig hohe Lage des Ortes und die Nähe von Seewasser. Daher sind England, Dänemark, Schweden und Nor-

wegen nebst einigen anderen Küstenländern ohnstreitig diejenigen, wo der Mensch das höchste Alter erreicht. Das Meiste aber hängt von der Natur und Lebensweise der einzelnen Menschen selbst ab. In dieser Beziehung lehrt die Erfahrung, daß die Bedingungen zur Erreichung eines hohen Alters im Allgemeinen folgende sind.

1) Ein glücklicher Körperbau, dauerhafte Gesundheit und Lebenskraft, welche letztere besonders dadurch die Erhaltung eines langen Lebens vermittelt, daß sie den tausendfältigen äußeren Einflüssen einen tapferen Widerstand entgegenzusetzen vermag, und die dennoch hin und wieder etwa eingetretenen Störungen in der Harmonie des Organismus immer zum Vortheile desselben auszugleichen im Stande ist. Der von Natur einem Jeden zugetheilte Grad von Lebenskraft ist nun allerdings verschieden, jedoch nicht in dem Maaße, als es auf den ersten Anblick scheinen möchte. Unglaublich viel nämlich hängt davon ab, wie diese Kraft durch die Lebensweise entwickelt, geleitet und gebraucht wird. Es können selbst solche Menschen, welche von der Natur mit einem geringen Grade von Lebenskraft begabt sind, dennoch durch Beobachtung einer zweckmäßigen Lebensweise allmälig eine solche Lebensfestigkeit sich aneignen, daß sie den Stürmen der Welt bis in das späteste Alter zu widerstehen vermögen. Die Lebenskraft kann also, gleich anderen Kräften, durch richtige Verwendung und Uebung geschärft werden, wachsen und erstarken. Aber Mangel an frischer Lebensthätigkeit, Verweichlichung, Uebermaaß sinnlicher Reize und Genüsse stumpfen die Lebenskraft ab und führen frühzeitige Erschöpfung derselben herbei.

2) Hinlänglicher Gebrauch aller Kräfte überhaupt, vorzüglich aber der körperlichen, sowie allseitige körperliche Abhärtung. Hierüber, sowie über die folgenden Punkte später ausführlicher.

3) Eine solche Berufsbeschäftigung, welche mehr ein Naturleben zu führen gestattet. Daher waren die

ältesten Leute gewöhnlich Landleute, Jäger, Hirten oder Seeleute; doch können die Nachtheile, welche die, jenen in dieser Hinsicht entgegengesetzten Stände mit sich führen, durch die weiter unten zu erörternden Lebensregeln größtentheils vermieden werden.

4) Geregeltes und auf wahre, reine Liebe gegründetes Geschlechtsleben, und mithin, als einziges Mittel dazu — der Ehestand. Es ist kein einziges Beispiel bekannt, daß ein noch nie verheirathet gewesener Mensch ein sehr hohes Alter (d. h. über 100 Jahre) erreicht hätte. Der Unterschied zwischen der Lebensdauer des männlichen und weiblichen Geschlechtes im Allgemeinen ist der, daß mehr Weiber als Männer alt werden, aber bis zum höchsten Lebensziele gewöhnlich nur Männer gelangen.

5) Mäßigkeit und Ordnung in allen Lebensgenüssen und Lebensthätigkeiten. Gleichwie die ganze Natur im ewigen Gleise sich bewegt, und alle ihre Lebensäußerungen und Veränderungen nach bestimmten Gesetzen und in regelmäßigen Perioden vor sich gehen, so muß auch der Mensch, will er nicht in Mißverhältniß zur Außenwelt und zu seiner eigenen Natur treten, die ihm angewiesenen Schranken und Lebensgesetze zu seiner Richtschnur nehmen. Endlich

6) Reinheit und Festigkeit des Characters, d. h. Vorherrschen der blos von Grundsätzen der Religion und Moral geleiteten Vernunft und Willenskraft über die Phantasie und das Gefühls- und niedere Begehrungsvermögen. Nur dadurch wird der Mensch in den Stand gesetzt, die als richtig anerkannten Lebensgesetze zu befolgen, den Ausschweifungen der Phantasie, Gefühle und Leidenschaften, welche ohne dies die Seelenruhe stören und das Leben mächtig anfeinden und zerrütten, das rechte Maaß und Ziel zu stellen, und somit auf der bestimmungsgemäßen Lebensbahn sich zu erhalten. Durch ein solches Verhältniß der Geisteskräfte wird also auch das Temperament des Menschen beherrscht,

und sein etwaiger nachtheiliger Einfluß auf den Organismus bedeutend geschwächt oder gänzlich aufgehoben. Daher auch die verhältnißmäßig weit längere Lebensdauer der characterfesten Vernunft-Menschen im Vergleiche mit den, nur im Bereiche der Phantasie und der Gefühle lebenden, schwärmerischen und leidenschaftlichen Menschen, bei welchen die Lebensflamme unstäter und jählinger brennt, deshalb aber auch um so schneller erlischt.

Das Blut als Lebensprincip, seine Bewegung, Bestandtheile und Eigenschaften.

Des Menschen Leben ist in seinem Blute.
Moses.

Obwohl jetzt Niemand mehr daran zweifelt, daß das Blut selbst belebt, daß es nicht blos ein Reiz, sondern ein constituirender Theil des Lebens selbst, ein flüssiges Lebensorgan ist, so war doch vor noch nicht sehr langer Zeit, vielleicht vor 50 Jahren, diese Meinung durchaus noch nicht die allgemeine, und selbst berühmte Männer, darunter Hufeland, sprachen diese Thatsache noch mit vielem Widerspruche aus.

Jetzt allerdings wissen wir, daß es wahr ist, was die heilige Urkunde sagt: „des Menschen Leben ist in seinem Blute"; denn das Blut ist die Mutter alles Lebendigen, der Sitz der immer fortwirkenden, schöpferischen und bildenden Kraft, und ohne Blut giebt es kein Leben. Alles Lebendige entsteht aus Flüssigkeit, und dieser Proceß wiederholt sich fortdauernd während des ganzen Lebens, das ja selbst nichts Anderes ist als ein ewig sich wiederholender Schöpfungsact. Ohne Blut kein Leben der Nerven und des Gehirnes, wohl aber ohne Nerven Leben des Herzens und des Blutes.

Da nun das Blut als Lebensprincip von der höchsten Wichtigkeit für das Bestehen und Gedeihen unseres Körpers

ist, so ist es unbedingt nothwendig, hier auf die Art und Weise seiner Bewegung, sowie auf seine hauptsächlichen Eigenschaften, Bestandtheile u. s. w. etwas näher einzugehen.

Die Bewegung des Blutes, die wir seinen Kreislauf nennen, geschieht bekanntlich durch das Herz. Dasselbe ist ein länglich runder hohler Muskel, der in einem häutigen Sacke, dem sogenannten Herzbeutel, eingeschlossen, in der Mitte des Brustkastens schräg zwischen den Lungen eingebettet liegt, so daß sein unterster spitzer Theil, die Herzspitze, in den Raum der linken Hälfte des Brustkastens hinüberragt. Eine von oben nach unten sich herabziehende Scheidewand theilt es in zwei große Hälften, von denen die rechte dunkelrothes, die linke hellrothes Blut führt. Jede dieser Hälften nun wird wieder durch eine Querscheidewand in zwei Theile, einen oberen und unteren Theil, getrennt, welche jedoch durch eine Oeffnung in der Querscheidewand mit einander unmittelbar in Verbindung gesetzt sind. Das Herz besteht demnach aus vier Höhlen, von denen man die beiden oberen die rechte und linke Vorkammer, die beiden unteren jedoch die rechte und linke Herzkammer zu nennen pflegt.

Die blutführenden Gefäße, welche, wie wir sogleich näher sehen werden, aus dem Herzen ihren Ursprung nehmen, sind nun doppelter Art. Die Einen enthalten hellrothes Blut, schaffen dasselbe in alle Theile des Körpers und verzweigen sich endlich zu den sogenannten Haargefäßen, welche sich allmälig wieder vergrößern und in die anderen, dunkelrothes Blut führenden Gefäße fortsetzen, die dasselbe, nachdem es die Ernährung des Körpers besorgt hat, wieder aus den gesammten Körpertheilen aufnehmen und zum Herzen zurückführen. Man nennt die ersteren dieser Gefäße Pulsadern, Schlagadern oder Arterien, die letzteren Blutadern oder Venen.

In die Vorhöfe des Herzens münden sich die Blutadern ein, und zwar die zwei Hohladern in die rechte und die vier Lungenblutadern in die linke Vorkammer, während die großen

Pulsaderstämme aus den Herzkammern oder Ventrikeln auf die Weise entstehen, daß die große Lungenpulsader aus der rechten, die große Körperpulsader aber aus der linken Herzkammer ihren Ursprung nimmt. An allen diesen vier Mündungen, welche durch die Gefäßöffnungen erzeugt werden, sind zum Verschließen derselben dünnhäutige, aber sehr genau passende Klappen angebracht, welche an den Blutadermündungen zipfelförmig, an den Mündungen der Pulsadern aber halbmondförmig gestaltet und deshalb angebracht sind, damit die ersteren den Rückfluß des Blutes aus den Herzkammern in die Vorhöfe, die letzteren dagegen den Rückfluß aus den Pulsadern in die Herzkammern verhindern können.

Der eigentliche Blutlauf findet nun aber auf folgende Weise statt:

Das Blut, welches die Ernährung des Körpers besorgt, und dabei durch Aufnahme von Kohlensäure und Wasser eine dunklere Farbe und schlechtere Beschaffenheit angenommen hat, kehrt aus den Haargefäßen aller Körpertheile durch die Blutadern zum Herzen zurück, und ergießt sich durch die Hohladern in den rechten Vorhof, tritt sodann aus diesem in die rechte Herzkammer und wird von ihr durch die Lungenpulsader in die Lungen geschafft, wo es die früher aufgenommene Kohlensäure und das Wasser theilweise abgiebt, und dafür den zum Leben unbedingt nothwendigen Sauerstoff aus der eingeathmeten atmosphärischen Luft aufnimmt. Auf diese Weise wird das Blut in den Lungen gereinigt, und verändert seine dunkelrothe Farbe in hellroth. Dieses verbesserte Blut kehrt nun aus der Lunge zum linken Herzen zurück; es fließt durch die vier Lungenblutadern in den linken Vorhof, aus diesem in die linke Herzkammer, und wird von dieser in die große Körperpulsader (Aorta), von da in die Verzweigungen der Haargefäße und auf diese Weise in alle Theile des Körpers getrieben, von wo dann der Rückfluß des Blutes zum Herzen auf's Neue beginnt. Der zuerst erwähnte Blutlauf aus dem rechten Herzen in die

Lunge und wieder zurück zum linken Herzen heißt der kleine Kreislauf, während der letztere vom linken Herzen durch den Körper und zurück zum rechten Vorhofe der große Kreislauf genannt wird.

Obgleich die Lehre vom Blutkreislaufe schon sehr alt, bereits von Proxagoras, Herophilus und Galen begründet worden ist, so waren es doch Michael Servetus und Columbus zuerst, die den kleinen Kreislauf mit Bestimmtheit nachgewiesen und beschrieben haben, und die theilweise irrigen Ansichten des Proxagoras berichtigten. Vor Allen aber war es erst im 17. Jahrhundert dem berühmten William Harvey aufbehalten, die wichtigsten Entdeckungen auf diesem Felde der Wissenschaft zu machen, denn er war es, welcher zuerst den ganzen Kreislauf des Blutes, sowohl den großen als den kleinen, im Jahre 1619 im Zusammenhange vollkommen und bestimmt nachwies, und denselben im Jahre 1628 zuerst öffentlich bekannt machte und vollständig beschrieb.

Diese beiden Blutbahnen erfolgen nur durch die Muskelzusammenziehungen des Herzens; dieselben geschehen in gewissen Zwischenräumen (rhythmisch) und auf folgende Weise:

Zuerst ziehen sich gleichzeitig beide Vorhöfe zusammen, doch so, daß während ihrer Contraction die Herzkammern in der Ausdehnung begriffen sind. Im nächsten Augenblicke, gleichwie nach kurzem Vorschlage, ziehen sich gleichzeitig beide Herzkammern zusammen, die Vorhöfe jedoch dehnen sich aus, die Herzspitze hebt sich in die Höhe, und das Herz wendet sich etwas von rechts nach links. Während der Zusammenziehung der Kammern, und namentlich während sich die Spitze nach vorn und oben wendet, entsteht in der Gegend der 5. oder 6. wahren Rippe ein Stoß gegen die Brustwandung, der sogenannte Herzschlag oder Herzstoß, welcher sich bis in die Körperarterien fortpflanzt, und die Ursache des daselbst fühlbaren Pulses ist. Die eigentliche Bedingung, durch welche der Herzstoß zu Stande kommt, ist noch nicht mit Bestimmt-

heit ermittelt, denn es dauern, wie später erwähnt werden wird, die Bewegungen des Herzens auch dann noch eine Zeit lang fort, wenn dasselbe aus dem lebenden Thiere herausgeschnitten worden ist. Hieraus ergiebt sich, daß die Ursache des Herzstoßes nicht in der Anfüllung des Herzens mit Blut, nicht im Zusammenhange mit den Arterien und nicht in der Lage desselben, sondern hauptsächlich in der Muskelanordnung der Kammern gesucht werden muß.

Der Pulsschlag der Blutgefäße, den in allen oberflächlich gelegenen Schlagadern die aufgelegten Finger fühlen, entsteht lediglich durch die mechanische Ausdehnung und darauf folgende Zusammenziehung der elastischen Arterienwandungen durch das Blut, welches durch die Zusammenziehung der Herzkammern in die Pulsadern getrieben, und wellenförmig weiter befördert wird. Wie leicht begreiflich, fühlt man diesen Puls in den kleineren und vom Herzen entfernteren Arterien natürlich nicht so stark als in den größeren Stämmen. In den kleinsten Pulsadern, sowie in den Venen ist derselbe nicht mehr zu fühlen. Nur wenn größere Arterien in Venen direct übergehen, oder wenn der Rückfluß des Blutes bei Herzkrankheiten sehr stark ist, dann fühlt man allerdings auch Pulsation in den Venen, was jedoch nur als Unregelmäßigkeit und Ausnahme zu betrachten ist.

Die Zahl der Pulsschläge ist bei den verschiedenen Altersstufen der Menschen, sowie in Bezug auf die Lage und das Temperament derselben von mannigfacher Verschiedenheit. Bei Neugeborenen und Kindern schlägt das Herz durchschnittlich in der Minute 136 bis auf 90 Mal; bei einem Erwachsenen zwischen 30 und 50 Jahren ungefähr 70—80 Mal, und im hohen Alter nehmen die Pulsschläge oft, obgleich nicht immer, wieder an Menge ab; überhaupt übt das Temperament jedes Menschen einen bedeutenden Einfluß auf die Herzthätigkeit aus. So findet man z. B. gewöhnlich, daß phlegmatische und leidenschaftslose Personen eine geringere Pulsfrequenz haben als sanguinische und leidenschaftliche Temperamente; jedoch kann im

Gegentheil eine zu große Aufregung und Leidenschaft den Herzschlag gänzlich zum Stillstande bringen, wie dies bekanntlich bei einem heftigen Schrecke der Fall ist. Ebenso finden wir, daß die Schnelligkeit des Pulses in der horizontalen Lage geringer als in der sitzenden, am Tage größer als in der Nacht, am größten aber gewöhnlich gegen Mittag zu sein pflegt.

Wenn das Herz in einer Minute durchschnittlich 75 Mal schlägt, so erfolgen demnach in einer Stunde 4,500 und in einem Tage 108,000 Herzschläge. Da man nun durch Versuche sehr bestimmt nachgewiesen hat, daß das Blut den ganzen Körper in der kurzen Zeit von ungefähr einer Minute durchläuft, so beschreibt dasselbe seine Bahn in der Stunde 60 Mal und 1440 Mal während eines Tages. Hiernach begreift man leicht, wie es möglich ist, daß die in den Körper eingeführten Gifte in so unglaublich kurzer Zeit tödtlich wirken, da sie schon im Verlaufe einer Minute den Weg durch den ganzen Körper nehmen, und ihre giftigen Wirkungen auf den gesammten Organismus ausüben können.

Während des Herzstoßes hört das an die linke Herzhälfte angelegte Ohr zwei Herztöne, von denen der erste etwas länger dauert und dumpfer ist, der zweite jedoch kürzer und heller. Der erste Ton fällt mit der Zusammenziehung, der zweite mit der Ausdehnung der Kammern zusammen, und man hört jenen am Besten da, wo man den Herzstoß am deutlichsten fühlt, diesen aber an der etwas höher gelegenen Stelle. Auch in der rechten Herzkammer vernimmt man fast ganz gleiche Töne, die zu derselben Zeit mit den vorigen entstehen, so daß man also vier Herztöne, und zwar zwei derselben im linken und zwei im rechten Theile des Herzens zu unterscheiden hat. Ueber die eigentliche Ursache ihrer Entstehung hat man noch keine vollständige Gewißheit, doch vermuthet man als höchst wahrscheinlich, daß dieselben von einem, durch das Anprallen des Blutes an die verschließenden Klappen hervorgebrachten klingendem Geräusche herrühren.

Nach einer Berechnung, die auf die Größe des Raumes in den einzelnen Herzhöhlen (welche zusammen 32 Cubikzoll fassen) begründet ist, werden mit jeder Entleerung einer Kammer ungefähr fünf Unzen oder zehn Loth Blut in die Körperarterien getrieben. Wenn nun die gesammte Blutmenge des Körpers im Durchschnitte zu 24 Pfund und die Menge der Pulsschläge auf 75 in der Minute angeschlagen wird, so kommen auf die Minute 375 Unzen oder $23^7/_{16}$ Pfund, und mithin wird, wie oben gesagt, ungefähr in einer Minute die gesammte Blutmasse das Herz passiren. Berechnet man diese Thätigkeit des Herzens auf eine Stunde, so pumpt dasselbe während dieser Zeit 22,500 Unzen oder $1406^1/_4$ Pfund Blut in den Körper, und im Laufe eines einzigen Tages die, im Verhältniß zu seiner Größe ganz ungeheure Masse von 540,000 Unzen oder 33,750 Pfund. Diese Angabe ist natürlich wegen der großen Verschiedenheit der Pulsfrequenz bei den einzelnen Menschen ebenfalls verschieden. Hat der Puls z. B. 80 Schläge in der Minute, wie häufig der Fall ist, so wird die gesammte Blutmenge natürlich viel eher den ganzen Körper durchlaufen und das Herz stündlich und täglich eine weit größere Menge in den Körper treiben, als wenn die Pulsfrequenz nur 60 Schläge in der Minute beträgt. Bedenkt man nun, daß das Herz diese Thätigkeit oftmals 60—80 Jahre lang ununterbrochen, ohne eine Secunde Aufenthalt, fortsetzt, so muß man erstaunen über die ungeheure Kraft dieses Muskels und über die bewunderungswürdige Einrichtung des ganzen Organismus, der ihn fortdauernd in solcher Thätigkeit erhält.

Die Bewegungen des Herzens sind sogar so intensiv und anhaltend, daß sie selbst noch eine Zeitlang fortdauere, wenn das Herz aus dem lebenden Körper herausgeschnitten worden ist, wie Humboldt durch Versuche an Thieren vielfach nachgewiesen hat. So schlägt z. B. das ausgeschnittene Herz bei Säugethieren noch einige Mitnuten, bei Amphybien und Fischen noch mehrere Stunden, ja selbst mehrere Tage lang fort, und

wird dasselbe, wenn es eben aufgehört hat zu schlagen, gereizt, gleichviel an welcher Stelle, so beginnt seine Thätigkeit von Neuem, und dies dauert so lange fort bis seine Lebensfähigkeit gänzlich erloschen ist. —

Wenn wir nun, nachdem die Bewegung des Blutes besprochen worden ist, die Eigenschaften und Bestandtheile desselben näher in's Auge fassen, so müssen wir, als zuerst auffallend, seine rothe Farbe betrachten, die, wie wir gesehen haben, je nach der Beschaffenheit der blutführenden Gefäße, bald heller, bald dunkler sein kann.

Diese Farbe rührt von kleinen Körperchen her, welche zu vielen Hunderten in jedem Blutstropfen enthalten sind, und den Namen Blutbläschen, Blutkörnchen oder Blutkörperchen führen. Ueber ihr wirkliches Bestehen ist längst kein Zweifel mehr, denn sie wurden schon im Jahre 1674 von Leuwenhoek entdeckt und nochmals im Jahre 1686 von Malpighi mit Bestimmtheit nachgewiesen. Mit bloßem Auge sind sie freilich nicht erkennbar, da ihre Größe nur $1/_{300}$ bis $1/_{400}$ Linie beträgt, doch kann man sich sehr leicht von ihrem Dasein überzeugen, wenn man einen Blutstropfen mit einer wässerigen Lösung von Eiweiß oder Zuckerwasser verdünnt und unter dem Mikroskope betrachtet. Man bemerkt sie alsdann sehr leicht und sieht, daß sie einzeln von gelblicher Farbe und dabei zirkelrund sind, auch in der Mitte auf beiden Seiten eine kleine Aushöhlung und zuweilen in ihrem inneren Mittelpunkte einen Kern haben.

Diese rothe Farbe des Blutes ist zwar dem Menschen und allen Wirbelthieren ohne Unterschied eigen, doch sei hier nur als Curiosität bemerkt, daß auch in diesem Falle eine Ausnahme von der Regel bei einem merkwürdigen Fische (Amphioxus lanceolatus) stattfindet, in dessen Blute, abweichend von allen anderen Wirbelthieren, keine Blutkörperchen vorhanden sind.

In den Blutkörnchen selbst ist der, die rothe Farbe bedingende Stoff des Hämatin oder Blutroth, im aufgelösten

Zustande und auf das Innigste mit dem Eisen, einem der wichtigsten Grundelemente des Blutes, verbunden und zwar in der Weise, daß man selbst durch die feinsten chemischen Reagentien, (z. B. gelbes Blutlaugensalz) nicht im Stande ist, das Eisen im gewöhnlichen flüssigen Blute zu entdecken und nachzuweisen. Nur erst, nachdem das Blut eingeäschert oder verkohlt und die Blutkohle mit etwas verdünnter Salzsäure erhitzt worden ist, dann erst entsteht in der durchfiltrirten Flüssigkeit durch Zusatz eines Tropfens der Lösung des gelben Blutlaugensalzes sogleich die charakteristische blaue Färbung, welche stets das Dasein des Eisens verkündigt.

Neben den farbigen Blutkörperchen aber entdeckt man im Blute noch hellere, runde, zuweilen etwas ovale, mit deutlichem Kerne und wenigem oder keinem Farbestoffe versehene Körperchen, welche man für die Körnchen des Chylus oder Milchsaftes hält, eines Saftes, der die gelösten Theile der Nahrungsmittel enthält, und dieselben dem Blute zuführt. Diese Körnchen haben eine, den Blutkörperchen fast gleichkommende Größe, und es ist wahrscheinlich, daß aus ihnen die Blutkörperchen sich bilden.

Jedenfalls steht aber die Entstehung der letzteren im innigsten Zusammenhange mit dem Zutritte des Eisens zum Blute, was zwar schon aus der eben erwähnten engen Vereinigung dieser beiden Bestandtheile geschlossen werden kann, jedoch auch auf das Bestimmteste bei den Bleichsüchtigen beobachtet und nachgewiesen worden ist. Erhalten nämlich solche Kranke, bei denen also eine bedeutende Verminderung der Blutkörperchenmasse stattfindet, Eisen, gleichviel ob in Form von Arzneien oder an Nahrungsmittel gebunden, so vermehren sich von diesem Tage an die Blutkörperchen und die gesunde Farbe der Haut tritt mehr und mehr in ihrer normalen Beschaffenheit hervor.

Außer den eben angeführten Bestandtheilen, den Blutkörperchen, dem Farbstoff und Eisen, enthält das Blut noch eine Menge aufgelöster Stoffe, die nicht mit Hülfe des Mikros-

kopes, sondern nur durch eine sorgfältige chemische Untersuchung der Blutflüssigkeit zu erkennen sind, und zwar sind die wesentlichsten von ihnen: das Wasser, der Faserstoff, das Eiweiß, die Fettarten und die Salze.

Alle diese Substanzen sind Bestandtheile der, dem Körper zugeführten Nahrungsmittel und durchaus zum Bestehen und Gedeihen der Blutflüssigkeit und demzufolge der Gesundheit des Menschen unerläßlich. Nehmen wir nun die gesammte Blutmenge eines Menschen im Durchschnitte ungefähr zu 25 Pfund an, so enthält das Blut die angeführten Bestandtheile etwa in folgenden Verhältnissen:

$19\frac{1}{2}$	Pfund	Wasser,
3	„	Blutroth,
$1\frac{1}{2}$	„	Eiweiß,
$\frac{1}{4}$	„	Salze,
$2{,}_4$	Loth	Faserstoff,
4	„	Fett,
2	„	Extractivstoff,
$106{,}_5$	Gran	Eisen,

wobei jedoch bemerkt werden muß, daß sich das Blut beider Geschlechter hinsichtlich der Menge der Bestandtheile dadurch unterscheidet, daß das Blut des Weibes mehr Salze und Wasser, dagegen weniger Blutfarbestoff enthält, als das des Mannes.

Da die Blutflüssigkeit so viele aufgelöste Theile mit sich führt, so ist es natürlich, daß ihr Gewicht größer sein muß, als das des Wassers, und zwar hat sich herausgestellt, daß, wenn man das Gewicht des Wassers gleich 1 setzt, das Blut ein specifisches Gewicht von $1{,}_{0527}$ bis $1{,}_{057}$ besitzt.

Das sich im Körper bewegende Blut hat eine Temperatur von 28—31° R. und zwar ist die Wärme in den Pulsadern größer als in den Blutadern. Dabei besitzt es, wie Mancher unserer Leser wahrzunehmen Gelegenheit gehabt haben wird, einen eigenthümlichen unangenehmen Geruch, der mit nichts

Anderem verglichen, und nur durch den Ausdruck „Blutgeruch" charakterisirt werden kann. Auch in Bezug darauf findet bei beiden Geschlechtern und der verschiedenen Körperbeschaffenheit derselben ein Unterschied statt, indem dieser eigenthümliche Geruch bei Männern stärker als bei Frauen, und bei robusten Personen ebenfalls stärker als bei schwachen ist. Seine Eigenthümlichkeit läßt sich durch Zusatz von Schwefelsäure deutlicher erkennen, was für gewisse Fälle von ungeheuerer Bedeutung werden kann, da durch dieses einfache Verfahren in gerichtsärztlichen Untersuchungen das Blut von Menschen und Thieren leicht unterschieden werden kann.

Die Beschaffenheit des Blutes, sobald es den Körper verlassen hat, bietet uns aber, außer dem erwähnten Geruche, noch verschiedene andere Eigenthümlichkeiten dar.

Wenn dasselbe nicht mehr in den Adern fließt, so wird der in ihm enthaltene Faserstoff während kürzerer oder längerer Zeit fest oder, wie man sich gewöhnlich auszudrücken pflegt, „das Blut gerinnt", und zwar beginnt die Gerinnung höchstens 1½ Minute nach dem Austritte aus den Adern, gewöhnlich aber etwas später. Während der Gerinnung hängen sich nun die anderen festen Stoffe, nämlich die Blutkörperchen, an den festwerdenden Faserstoff an, und dadurch geschieht es, daß das Blut sich außerhalb des Körpers in einen festen kuchenartigen Körper, den sogenannten Blutkuchen, und eine helle gelbliche Flüssigkeit, das Blutwasser oder Serum, trennt. Der Blutkuchen enthält also die festen Bestandtheile, den Faserstoff und die Blutküchelchen, während das Blutwasser nur die übrigen aufgelösten Bestandtheile ohne den Faserstoff enthält. —

Diese Trennung des Blutes in seine flüssigen und festen Bestandtheile beruht nun nicht, wie man wohl denken könnte, allein darauf, daß dasselbe durch die Verschiedenheit der Temperatur innerhalb und außerhalb des Körpers in Gerinnung versetzt wird, sondern jedenfalls ist es auch der Mangel an

Bewegung in der Form des Kreislaufes, welcher dasselbe in diesen Zustand bringt, was um so wahrscheinlicher ist, als die Gerinnung durchaus nicht gehindert werden kann, selbst wenn das Blut in eine Temperatur, die der des menschlichen Körpers ganz gleich ist, sei es in Ruhe oder unter Bewegung, versetzt wird.

Da das Blut, wie wir eben sagten, ein flüssiges Lebensorgan ist, so muß es uns um so mehr Wunder nehmen, daß der theilweise Verlust desselben, wenn er eben nicht zu stark ist und nicht zu schnell vor sich geht, dennoch keineswegs leicht den Tod nach sich zieht.

Die darüber angestellten Versuche haben erwiesen, daß nur die plötzliche und schnelle Entziehung des Blutes, wenn die Menge desselben $1/_{20}$ bis $1/_{25}$ des ganzen Körpergewichtes beträgt, leicht den Tod hervorzubringen im Stande ist. Auf diese Weise kann also ein großer Hund höchstens 9—12 Unzen (18—24 Loth) verlieren, wenn der Blutverlust eben schnell erfolgt, ein Hammel nur 61 Unzen, ein Mensch etwa 5—6 Pfund. Geht aber der Blutfluß langsam vor sich, so kann der Verlust das Doppelte betragen, ohne daß der Tod deshalb einzutreten braucht. Nur eine starke Verletzung des Herzens selbst bringt einen überaus raschen Tod bei fast allen warmblütigen Geschöpfen hervor.

Die Ursache des Todes nach Blutentziehungen liegt nun aber nicht in dem Mangel an Ernährung des Körpers durch die flüssigen Blutbestandtheile (denn der Tod tritt ungleich später ein, wenn dem Körper alle Nahrungsmittel entzogen werden), sondern wahrscheinlich ist es der Zutritt des Sauerstoffes, welcher, wie oben bemerkt, vom Blute zur Erhaltung des Körpers unbedingt aufgenommen werden muß, dessen Verminderung oder gänzliche Hemmung also bei einem raschen Blutverluste den Tod sehr schnell und unausbleiblich zur Folge hat.

Die ganze Lebensfähigkeit des menschlichen und thierischen

Organismus ist auf die Beschaffenheit des Blutes gegründet; denn alle Ernährung und Absonderung geschieht vom Blute aus, und dieses selbst muß, um seinen Functionen ordentlich vorstehen zu können, gehörig ernährt und in seiner normalen Beschaffenheit erhalten werden; d. h. es muß immerwährend neue nahrhafte Stoffe aufnehmen, und dafür die alten, unbrauchbar gewordenen durch die Ausscheidungsorgane des Körpers (Haut, Lunge, Niere u. s. w.) absetzen.

Die hieraus folgende Gesundheit kann sonach nur durch richtige Blutbildung und Circulation zu Stande kommen, und alle Regeln, die man gewöhnlich zur Erhaltung der Gesundheit angiebt, lassen sich vollständig in folgende zwei Hauptbedingungen zusammenfassen:

1) Man sorge für die gehörige Menge eines gesunden Blutes und
2) Man erhalte die Circulation desselben in angemessener Thätigkeit.

Auf welche Weise jedoch diese beiden Bedingungen durch unser körperliches und geistiges Leben erfüllt werden können, dies werden wir in den folgenden Abschnitten so klar als möglich zu erläutern suchen.

B. Lebensregeln im gesunden Zustande, in Bezug auf die Organe und Verrichtungen des menschlichen Körpers.

Einleitung.

Ueber den Begriff der Gesundheit, und die allgemeinsten Bedingungen zur Erhaltung derselben, nebst Erläuterung des Begriffes: Diät und deren Anwendung.

Derjenige Zustand eines Menschen, in welchem alle einzelnen Theile und Lebensthätigkeiten des Körpers sowohl wie des Geistes die bestimmungsgemäße Beschaffenheit, Stärke und Richtung haben, also in vollkommener Uebereinstimmung zu einander stehen, heißt Gesundheit im vollsten Sinne des Wortes. Sie giebt sich durch das Gefühl eines allseitigen, von äußeren Verhältnissen und Einflüssen nur wenig abhängigen Wohlbefindens, durch unerschütterlichen Lebensmuth und unermüdliche Thatkraft zu erkennen, und ist zugleich der Grundpfeiler eines langen Lebens. In der Wirklichkeit aber findet sich der vollkommenste Grad dieses Zustandes, welcher als die höchste Stufe des wahren irdischen Glückes erscheint, nur äußerst selten. Auf unendlich mannigfaltige Weise, durch angeborene Körperbeschaffenheit, Erziehung, Lebensweise, Beschaffenheit des Seelenlebens, Alter, Klima u. s. w. wird die Gesundheit in ihrer Reinheit mehr oder weniger getrübt; — daher jener Zustand, den wir gemeinhin mit diesem Namen belegen, nur

eine verhältnißmäßige Gesundheit ist, bei welcher das Leben zwar ohne wesentliche Störungen, aber doch nicht völlig rein und frei besteht. Obgleich wir aber nur die wenigsten Menschen im dauernden Besitze des höchsten Grades körperlicher und geistiger Gesundheit sehen, so ist doch, wie im weiteren Verlaufe dieser Schrift mehrfach sich ergeben wird, dem bei weitem größten Theile der Menschen die Möglichkeit unbenommen, dieses Ziel zu erreichen, oder ihm wenigstens sehr nahe zu kommen, und es ist daher unsere Pflicht, mit der Gesammtheit unserer Kräfte unablässig danach zu streben. Die allgemeinsten Grundbedingungen aber zur Erreichung dieses Zieles, auf deren Erfüllung die einzelnen Lebensregeln mehr oder weniger gerichtet sind, bestehen: 1) In einer reinen edlen, zugleich aber auch festen Haltung des Geistes und 2) in einer gewissen körperlichen Festigkeit, einem Zustande größtmöglichster allseitiger Abhärtung.

Ohne allen Zweifel ist es dem Lebenszwecke bei Weitem entsprechender und übrigens auch des Menschen würdiger, sich gegen die tausendfältig verschiedenen und fortwährend einwirkenden Einflüsse der Außenwelt durch möglichst starke selbstständige Widerstandskraft zu rüsten, als sich denselben immer nur ängstlich zu entziehen, was noch dazu meistentheils unmöglich ist. Finden wir dies nicht in der Erfahrung vollkommen bestätigt? Treffen wir etwa die Beispiele der kräftigsten Gesundheit und längsten Lebensdauer unter der Classe Derjenigen, welche ein weichliches, träges Leben führten? — Nein, es waren im Gegentheile Menschen, die den Elementen der Natur und den Stürmen des Lebens vielfach Preis gegeben waren, und ihnen Trotz zu bieten gelernt hatten. — Dem Menschen ward, sowie in dem Maße keinem anderen Geschöpfe, von der Natur die Fähigkeit zu Theil, sich an die verschiedenartigsten Einflüsse zu gewöhnen, und diese Fähigkeit muß er nach Kräften ausbilden, wenn er sein Leben möglichst unangetastet er-

halten will. Es ist klar, daß, wenn wir einmal schon verschiedene feindselige Einflüsse ohne allen Schaden ertragen gelernt haben, andere minder heftige Einwirkungen, denen zarte Menschen vielleicht unterliegen, noch weniger unser Wohlsein stören können. Folglich ist unsere Aufgabe: unter allen Lebensverhältnissen nach möglichst allseitiger Festigkeit zu streben. Haben wir hierin bereits einige Vollkommenheit erreicht, so können wir auch kleine Abweichungen von der gewohnten Lebensordnung, die zuweilen unvermeidlich sind, ohne Nachtheil für unsere Gesundheit ertragen. Die Richtschnur nun auf dem Wege zu diesem Zielpunkte geben uns diejenigen Lebensgesetze in die Hand, auf welche unsere eigene Organisation und die Verhältnisse, in denen wir zur Außenwelt stehen, uns hinweisen. Unsere Pflicht ist es also, einer so viel als möglich naturgemäßen Lebensweise, einer richtigen Diät uns zu befleißigen. Eine kurze Erläuterung dieses so oft zu hörenden, aber nicht immer richtig verstandenen Wortes, wird hier nicht überflüssig erscheinen, da es sich auch in gegenwärtiger Schrift häufig gebraucht findet.

Das Wort „Diät" (daher Diätetik oder die Lehre von der gesundheitsgemäßen Lebensweise), hat einen doppelsinnigen Begriff und bezeichnet an und für sich die Lebensweise überhaupt, mag sie nun passend oder unpassend, üppig oder karg, wohlberechnet oder vollkommen unbeschränkt sein; — und nur im engsten Sinne versteht man, einem nicht ganz passenden Sprachgebrauche zu Folge, gewöhnlich darunter eine beschränkte, gesundsheitsgemäße Lebensart, hauptsächlich in Bezug auf Essen und Trinken. Wir nehmen aber den Begriff Diät vorläufig im weiteren Sinne. Daß nun durch eine zweckmäßige Diät, die freilich nach den Verhältnissen eines jeden Einzelnen verschieden sein muß, bei weitem die meisten Krankheiten verhütet werden können, läßt sich wohl kaum in Zweifel ziehen, da ja eben in den unendlich mannigfaltigen Uebertretungen der diätetischen Vorschriften fast die alleinige Quelle des ganzen Heeres

von Krankheiten, welche das Menschengeschlecht bedrohen, zu suchen ist. Man wird es beinahe bei jedem Kranken, wenn man den Veranlassungen der Krankheit genau nachforscht, bestätigt finden, daß er sich selbst wenigstens einen Theil der Schuld beizumessen habe, — und bestände diese auch nur in Unwissenheit. Es ist freilich hierbei nicht zu verkennen, daß eine so genaue Befolgung der allgemeinen sowohl wie der besonderen diätetischen Regeln unter den tausendfältig verschiedenen Lebensverhältnissen nicht immer leicht ist, mitunter auch wohl kaum möglich scheint, und daß dazu, bei übrigens vorhandener Möglichkeit der Entfernung etwaiger Hindernisse, mindestens ein fester Wille und eine gewisse stete Aufmerksamkeit auf sich selbst (die aber nie in übertriebene Aengstlichkeit ausarten darf) erforderlich ist. Allein alles Dieses darf uns in unserem Streben nicht irre machen, sondern muß uns im Gegentheile um so mehr zur bestmöglichsten Verwendung unserer hierauf bezüglichen Einsicht und Kräfte aufmuntern. Haben wir uns einmal an treue Befolgung gewisser Lebensregeln, die wir für die besten erkannt haben, gewöhnt, so verliert auch jene Aufmerksamkeit, die wir unserer Gesundheitserhaltung schenken müssen, sehr bald alles Lästige und Zwangähnliche, und wir erblicken darin nur eine angenehme, leicht zu erfüllende Pflicht. Es giebt Menschen, welche gegen die Nothwendigkeit der Befolgung diätetischer Vorschriften überhaupt oder nur gewisser einzelner, ernstliche Zweifel erheben, blos weil sie an sich oder Anderen zuweilen die Erfahrung gemacht haben, daß selbst ein directes Zuwiderhandeln in diesem oder jenem Falle ohne Schaden vertragen worden ist. Dergleichen unüberlegten Einwürfen diene hiermit ein für allemal zur Erwiderung: 1) Daß ein solches Vergehen seine üblen Folgen zwar stets äußert, aber in vielen Fällen erst dann, wenn man an die eigentliche Veranlassung dazu gar nicht mehr denkt; 2) daß der Mensch zuweilen Schädlichkeiten, wenigstens scheinbar gut verträgt, während er zu einer andern Zeit ebendenselben unter-

liegt; 3) daß ausnahmsweise die Gesundheit einzelner Menschen so unerschütterlich ist, daß sie mancherlei offenbar schädlichen Angriffen, selbst für die Dauer, Trotz bieten kann, wobei aber nicht zu vergessen ist, daß einzelne und seltene Ausnahmen nie eine Regel umstoßen können. Uebrigens läßt sich jedoch auch in solchen Fällen annehmen, daß solche Eisenmenschen, wenn sie gesundheitsgemäßer gelebt hätten, vielleicht noch gesünder gewesen wären, und wahrscheinlich ein noch höheres Alter erreicht haben würden, als es wirklich der Fall war.

Erstes Capitel.

Die äußere Luft.

Der erste Stoff, mit welchem der Mensch unmittelbar nach seiner Geburt in die engste Berührung tritt (und zwar vermittels der Lungen und der äußeren Haut), und der ihn, so wie kein anderer Stoff der Außenwelt, das ganze Leben hindurch bis zum letzten Athemzuge unausgesetzt umgiebt und durchdringt, ist die Luft, die Atmosphäre, deren diätetische Würdigung also hier den ersten Platz einnehmen mag.

Bedenken wir, daß die Beschaffenheit derselben in vielfacher Beziehung so unendliche Verschiedenheiten darbietet, welche einen gleichmäßig verschiedenen Einfluß auf den Körper ausüben, so müssen wir gestehen, daß dieser Punkt eine weit größere Beachtung verdient, als ihm gewöhnlich zu Theil zu werden pflegt. Daher darf es uns auch nicht wundern, daß die Luft, welche, richtig benutzt, dem Menschen nur Leben und Gesundheit spendet, im entgegengesetzten Falle eben so leicht auch die Quelle tausendfacher Krankheiten und selbst des Todes werden kann. Unsere Aufgabe ist es also, auszumitteln, wie wir die Luft zum Vortheile für die Gesundheit benutzen, und wie

wir ihre nachtheiligen Einwirkungen vermeiden können. In Betracht dessen haben wir uns zunächst mit der verschiedenen Beschaffenheit der Luft genauer bekannt zu machen, und zwar:

1) Hinsichtlich der Mischung ihrer Bestandtheile. Die Luft besteht, abgesehen von verschiedenartigen, ihr zufällig beigemischten Stoffen, aus zwei wesentlichen Bestandtheilen: aus dem Sauerstoffgase, der eigentlichen Lebensluft, und dem Stickstoffgase. Das Verhältniß dieser beiden Bestandtheile zu einander ist sich merkwürdigerweise so ziemlich unter allen Verhältnissen gleich, nämlich in dem Verhältnisse von $^1/_5$ Sauerstoffgas und $^4/_5$ Stickstoffgas (oder genauer: in 100 Theilen Luft 21 Theile Sauerstoffgas und 79 Theile Stickstoffgas), und die mehr oder weniger bedeutende Verderbniß der Luft hängt daher nur von der größeren oder geringeren Menge anderer schädlicher Stoffe ab, die ihr, nach Maaßgabe der Verhältnisse, verschiedentlich beigemengt sind. Am reinsten ist die freie bewegte Luft, und zwar besonders an solchen Orten, welche hochgelegen sind, und in weiter Umgebung keine übel ausdünstenden Gegenstände, wie stehende Gewässer, Sümpfe, Kloaken und dergleichen aufzuweisen haben.

2) Hinsichtlich ihrer Schwere, Temperatur und des Grades ihrer Trockenheit. Nach Graden gemessen zeigt uns die Schwere der Luft das Barometer (je höher dasselbe steigt, desto schwerer ist die Luft und umgekehrt), die Temperatur das Thermometer, den Grad der Trockenheit das Hygrometer an. Die Schwere, der Druck der Luft, ist sowohl abhängig von der Beschaffenheit und der größeren oder geringeren Menge beigemengter Dünste sowie von dem Wärmegrade, als auch besonders von der Höhe der Luftsäule. Der Druck, welchen die Luft in einer mittleren Höhe des Erdbodens auf den Körper eines erwachsenen Menschen ausübt, ist, nach den darüber angestellten Berechnungen, einem Gewichte von 40,000 Pfunden gleich. Es möchte dies unglaublich scheinen, wenn man nicht bedenken müßte, daß dieser Druck den Körper

von allen Seiten gleichmäßig umgiebt, ihm also deshalb, und weil er durch den Gegendruck der in der Masse und den Säften des Körpers befindlichen Luft ausgeglichen wird, nie lästig werden kann. Wie unentbehrlich aber dieser Grad des Luftdruckes für den menschlichen Körper ist, sehen wir unter andern daraus, daß bei Denjenigen, welche sich auf einer bedeutenden Höhe, z. B. auf einem sehr hohen Berge oder im Luftschiffe befinden, nicht selten das Blut aus dem Munde, der Nase, den Ohren und Augen und selbst durch die Haut hervorstürzt. Es rührt dies eben daher, daß der Mensch auf solcher Höhe weit weniger Luftmasse über sich hat, als auf einer mittleren Erdhöhe, und daß mithin ein weit geringerer Luftdruck seinen Körper trifft, zufolge dessen das Blut, weil es den gewohnten Widerstand nicht findet, sich gewaltsam nach der Oberfläche des Körpers drängt. Eine zu schwere Luft dagegen drängt das Blut von der Oberfläche nach den inneren Theilen zurück, und erschwert sowohl das Athmen als die Hautthätigkeit, äußert überhaupt, besonders wenn sie sehr warm ist, eine erschlaffende Wirkung; während eine kalte, trockene Luft zusammenziehend und stärkend wirkt, aber auch die Lungen, vorzüglich brustschwacher Personen, leicht zu sehr reizt und dadurch nachtheilig wird. Im Allgemeinen sagt eine trockene, mäßig warme Luft dem Menschen am meisten zu, eine naßkalte am wenigsten. Je mehr wir aber an die Veränderungen der Luft überhaupt und somit auch an den Wechsel ihrer Schwere u. s. w. gewöhnt sind, desto weniger werden wir davon fühlbare Einwirkung auf unseren Körper verspüren. Für Diejenigen, welche nicht hinlänglich daran gewöhnt sind, und besonders für Solche, welche zu Blutwallungen nach inneren Theilen geneigt sind, gelten die Regeln: bei dicker, feuchter Luft wo möglich etwas hochgelegene Aufenthaltsorte zu suchen, sich wärmer zu kleiden, früh und Abends die Haut zu frottiren (um den verminderten Trieb der Säfte dahin zu verstärken) sowie eine nahrhafte und etwas

reizende Diät zu führen. Am leichtesten nachtheilig ist die feuchte Morgen- und Abendluft im Frühjahre und Herbste, zumal wenn man sich ihr, ohne hinlängliche Körperbewegung damit zu verbinden, längere Zeit aussetzt. Aus gleichem Grunde ist auch der längere ruhige Aufenthalt auf feuchtem Erdboden, besonders während der ersten Frühlingstage (wie dies so häufig in Gärten und an Vergnügungsorten geschieht) sehr zu widerrathen, weil durch die wärmenden Sonnenstrahlen die Verdünstung der Erdfeuchtigkeit bedeutend vermehrt, und somit die Atmosphäre um so mehr mit feuchten Dünsten geschwängert wird.

3) Hinsichtlich ihrer electrisch-magnetischen Beschaffenheit. Die electrisch-magnetische Kraft ist bekanntlich eine der allgemeinsten durch die ganze Natur verbreiteten Kräfte, von welcher alle (belebte und unbelebte) Körper mehr oder weniger durchdrungen sind. Insofern dieser Kraft nun das Bestreben eigenthümlich ist, sich in der ganzen Natur und in allen ihren Körpern im gegenseitigen Gleichgewichte zu erhalten, also den verhältnißmäßigen Ueberschuß oder Mangel, welcher vielleicht hier und da entstanden ist, sofort auszugleichen, ist es einleuchtend, daß der menschliche Organismus von der Luft auch in dieser Beziehung fortwährenden Einfluß erleiden muß. Ist nämlich die Atmosphäre sehr arm an electrisch-magnetischer Kraft, wie dies namentlich bei dunkeler, feuchter Luft der Fall ist, so wird dem Körper zu viel von seiner eigenen Electricität welche durch den Lebensproceß in ihm erzeugt wird, entzogen, — daher das Gefühl der Schlaffheit, die leichter entstehenden Stockungen der Säfte u. s. w.; im entgegengesetzten Falle aber, der bei heller und trockener Luft eintritt, wird der Körper nicht nur verhindert, von seiner eigenen Electricität etwas an die Atmosphäre abzugeben, sondern sogar genöthigt, noch aus der Luft Electricität aufzunehmen, — daher das größere Gefühl von Kraft oder Reizbarkeit und die vorherrschende Neigung zu entzündlichen Krankheiten. Da nun aber über das in Rede

stehende Wechselverhältniß zwischen dem Körper und der Atmosphäre etwas Bestimmteres bis jetzt noch nicht ausgemittelt worden ist, so läßt sich, behufs der darauf zu gründenden Gesundheitsregeln, nur der Rath ertheilen: wenn das eine oder andere der angegebenen beiden Mißverhältnisse der Luftelectricität in hohem Grade obzuwalten scheint, die gegenseitige Wechselbeziehung der Luft- und Körperelectricität möglichst zu unterbrechen, also den Körper zu isoliren, was am passendsten durch wenigstens theilweises Umhüllen desselben mit seidenen Stoffen geschieht.

4) Hinsichtlich ihrer Bewegung bietet die Luft mancherlei Verschiedenheiten dar. Zuvörderst sei hier erwähnt, daß eine bewegte Luft, theils wegen des Stoßes, den sie auf den Körper ausübt, theils weil sie eben durch die Bewegung sich schnell erneuert und reinigt, im Allgemeinen der Gesundheit weit zuträglicher ist, als eine vollkommen ruhende Luft. In Ansehung des Grades der Luftbewegung unterscheiden wir Winde und Stürme, welche letztere einem gesunden und etwas festen Körper, wenn sie nicht zu anhaltend auf ihn einwirken, trotz ihrer Heftigkeit äußerst zuträglich sind, wie schon der darauf folgende gesunde Appetit und der feste erquickende Schlaf beweisen. Bewegt man sich einem heftigen Sturme entgegen, so ist es räthlich, von Zeit zu Zeit sich umzukehren, und einen Augenblick inne zu halten, um die Lungen durch einige ruhige Athemzüge sich erholen zu lassen. Eine stark bewegte, aber nur einen Theil des Körpers treffende Luft, Zugluft, ist, da sie nur zu leicht Erkältung verursacht, immer möglichst zu vermeiden, um so mehr, wenn, wie in den Wohnungen, der Körper sich dabei ruhig verhält. Um nun einen ohngefähren Maaßstab für den verschiedenen Einfluß der Winde auf die Gesundheit zu haben, betrachten wir dieselben nach ihren vier Hauptrichtungen. a) Die kalten Nordwinde reinigen die Atmosphäre sehr schnell von ihren Dünsten, indem sie

dieselben in die höheren Luftschichten treiben, äußern übrigens eine belebende Wirkung auf den Körper, und bewähren sich daher, wenn sie nicht zu stark und anhaltend sind, als der Gesundheit sehr zuträglich. Personen, welche jedoch zu Katarrhen, Bluthusten oder entzündlichen Zufällen der Brust geneigt sind, dürfen sich ihnen nur mit großer Vorsicht und nie anhaltend aussetzen. b) Die warmen und feuchten Südwinde wirken auf den Körper erschlaffend, Schweiß erregend; daher, wenn sie vorherrschen, eine leichtere Bekleidung des Körpers und kühlende säuerliche Getränke anzuempfehlen sind. c) Die meist kalten, trockenen und scharfen Ostwinde wirken auf den ganzen Körper, insbesondere auf die Athmungsorgane sehr reizend und austrocknend. Sie erheischen, nur in noch höherem Grade, dieselben Vorsichtsmaßregeln, welche gegen den Nordwind zu beobachten sind. d) Die in der Regel lauwarmen, feuchten Westwinde verursachen, ungeachtet ihrer gelinden Temperatur, leichter als z. B. die weit kälteren Ostwinde, eine Störung der Hautthätigkeit und daher katarrhalische, rheumatische Uebel und dergleichen. Deshalb sollte man sich auch, besonders für solche Uebel sehr empfängliche Personen, gegen diese Winde durch verhältnißmäßig wärmere Kleidung, öfteres Frottiren der Haut, sowie durch kräftige, etwas reizende Speisen und Getränke zu schützen suchen. — Der schnelle Wechsel der Winde nun, sowie der Witterung überhaupt wird für Schwächliche leicht eine Ursache der Erkrankung. Das sicherste Mittel dagegen ist nicht etwa sich der freien Luft möglichst zu entziehen, denn den Witterungseinflüssen kann man selbst in den verschlossensten Räumen nicht entfliehen, sondern: sich mit der freien Natur in der nöthigen Gemeinschaft zu erhalten, jeder Witterung, unter Beobachtung angemessener Vorsichtsmaßregeln sich auszusetzen, und sich so gegen alle derartigen Einflüsse allmälig abzuhärten.

Die gesundheitsgemäße Beschaffenheit der Luft überhaupt, ist nicht sowohl an bestimmte Jahreszeiten gebunden (denn im Allgemeinen ist die Winterluft der Gesundheit nicht weniger

zuträglich wie die Sommerluft), als vielmehr abhängig von den Ortsverhältnissen. Mäßig hohe und freie Lage des Ortes, ein fester kalkiger Boden und üppige Vegetation in der Umgebung sind als Grundbedingungen einer wahrhaft gesunden Atmosphäre zu betrachten. Ein sehr lehmiger schwerer Boden macht die Luft leicht zu feucht und mischt ihr mehr oder weniger Moderiges bei. Ein lockerer sandiger Boden dagegen trocknet die Luft theils zu sehr aus, theils macht er sie zu leicht staubig, theils verringert er ihre gesunde Beschaffenheit durch die minder üppige Vegetation. Was die letztere betrifft, so wissen wir, daß die Pflanzen am Tage, besonders unter Einwirkung eines hellen Sonnenlichtes, Sauerstoffgas aushauchen, und so die Luft mit dem, das Leben der Geschöpfe erhaltenden Stoffe reichlich versehen. Außerdem wird auch die Luft solcher, an Vegetation reicher Orte, am Tage, hauptsächlich zur Zeit des Erstsommers, durch die balsamischen Düfte der Blumen und Blüthen noch besonders gewürzt und erquickend gemacht. Zur Nachtzeit aber hauchen die Pflanzen Gasarten (namentlich Kohlensäure) aus, welche an sich dem thierischen Leben nachtheilig sind. Deshalb sollten in Schlafzimmern niemals Pflanzen befindlich sein.

Als die gesündeste Luft im Allgemeinen müssen wir diejenige anerkennen, welche ohne allen Geruch (also ganz rein), mäßig bewegt, weder zu feucht noch zu trocken, weder zu kalt noch zu warm ist, und sich überhaupt mit einem wahrhaft behaglichen Gefühle einathmen läßt. Eine solche Luft zu genießen ist wahres Labsal für Körper und Geist. Die Brust bewegt sich freier, das Blut wird erfrischt, sein Umlauf gewinnt einen lebhafteren Schwung, der ganze Stoffwechsel geht reger von Statten, der Geist wird erheitert, — kurz, der ganze Mensch fühlt sich umgewandelt, gestärkt und erquickt. Von dieser Beschaffenheit aber findet man die Luft nur in der freien Natur, und zwar an Orten, welche die bereits angedeuteten Bedingungen zu einer gesunden Atmosphäre in vollem Maaße besitzen,

namentlich auf Anhöhen und in der Nähe reiner, fließender Gewässer; daher die Vorzüge der Gebirgsluft. Dagegen verliert die Luft durch vielerlei Umstände an ihrer Vollkommenheit und Reinheit. Hierher gehören, außer den im Vorgehenden schon angegebenen Verhältnissen, besonders noch: sehr niedrige Lage eines Ortes, die Nähe von stehenden Gewässern, Sümpfen, Schleußen und dergleichen, sowie das Athmen und Ausdünsten der Menschen oder Thiere in einem kleinen Raume, dessen Luft um so schneller verdorben werden muß, je mehr ihm, wie in eng gebauten Städten, Gebäuden, Stuben u. s. w. der Zutritt anderer Luft abgeschnitten ist. — Die Gesundheitsregeln in Betreff der Luft in den Wohnungen werden näher beleuchtet werden, wenn von den letzteren die Rede sein wird.

Wir erwähnten vorhin, daß die Jahreszeiten an sich keinen wesentlichen Unterschied in der Atmosphäre hinsichtlich ihres Einflusses auf die Gesundheit bedingen; etwas anders verhält es sich aber mit dem Klima und den Tageszeiten. Denn was das erstere betrifft, so findet man im Allgemeinen diejenige Beschaffenheit der Luft, welche wir als die gesündeste geschildert haben, nur in der gemäßigten Zone. In Ansehung der Tageszeiten ist im Durchschnitte anzunehmen, daß im Frühjahre der Morgen die wohlthätigste Luft darbietet, im Sommer der Abend, im Herbste der frühere Nachmittag, im Winter die Mittagszeit. Unter allen Verhältnissen aber ist für einen Gesunden der Genuß der freien Luft dem der Stubenluft vorzuziehen, und es steht daher die Regel fest: womöglich jeden Tag ohne Ausnahme, wenigstens eine Stunde lang (aber natürlich je länger, desto besser) die freie Luft bei angemessener Körperbewegung zu genießen und sei es auch nur, um sich an den Einfluß der verschiedenen Luft- und Witterungsbeschaffenheiten zu gewöhnen. Zwar giebt es Menschen, welche nur selten die Mauern verlassen, nur selten sich den Genuß der, Geist und Körper neu belebenden freien Luft vergönnen, und die dennoch im Besitze

einer scheinbar leidlichen Gesundheit sind. Allein, man betrachte sie nur genauer, und vergleiche sie nur mit Denen, welchen es Bedürfniß geworden ist, täglich diesen Lebensbalsam rein und frisch einzuschlürfen. Während Jene, auch wenn sie, was aber selten ist, ein leidliches äußeres Ansehen noch beibehalten haben, doch immer kränklich sind, von jedem Wechsel der Luft und Witterung nachtheilig ergriffen werden, und allmälig an Geist und Körper erschlaffen, so erfreuen sich Diese meist eines blühenden Ansehens, sind weit lebenskräftiger, und werden von Tag zu Tag gegen alle feindseligen Einflüsse der Außenwelt fester. Am unverkennbarsten aber zeigt sich die Zauberkraft eines anhaltenden Genusses der freien Luft beim

Reisen.

Einige Bemerkungen über dieses, bei nur einigermaßen günstigen Verhältnissen unübertreffliche Mittel zur Befestigung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens dürften sich hier am schicklichsten anreihen, insofern der fast gleich heilsame Erfolg der verschiedenen Arten zu reisen deutlich beweist, daß eben die fortwährende Einwirkung der freien Luft dabei die Hauptsache ausmacht. Schon im Alterthume war man von dem wohlthätigen Einfluß, den das Reisen auf das körperliche und geistige Wohlsein ausübt, nur zu sehr überzeugt. — Hippokrates schon empfahl Jenen, die im Besitze der Mittel waren, wenn sie langwierigen Krankheiten anheimfielen, Veränderung der Luft und des Ortes. Er sagt: „In morbis longis solum mutare!“ Die Römer schickten die Melancholiker und Hypochonder nach Egypten. —

Wir müssen dem Ausspruche Jean Paul's: „Nur Reisen ist Leben, wie umgekehrt das Leben Reisen ist" vollkommen beistimmen, denn unter allen Vergnügungen, welche Reiche und Gebildete sich verschaffen können, kommen keine jenen gleich, welche das Reisen gewährt.

Da das Reisen in einer immerwährenden Bewegung besteht, wo die aktive Form mit der passiven wechselt, wo der bunte Wechsel der Außendinge das Gemüth vorzüglich in Anspruch nimmt, so müssen Kummer und Schmerz, welche das Alltagsleben dem Menschen bereitet, nicht nur immer seltener werden, sondern sich endlich ganz aus unserem Kreise entfernen. Das Toben der Leidenschaften wird durch die Bekanntschaft mit neuen Gegenständen, welche das geistige und physische Auge fesseln, zum Schweigen gebracht. In dieser Beziehung sind die Gebildeten und Reichen gewiß die beneidenswertheste Menschenklasse, da sie die Mittel besitzen, die einförmigen häuslichen Scenen mit neuen und großartigen der Natur und Welt zu vertauschen. Rechnet man noch die geistigen Genüsse dazu, welche das Reisen in Beziehung auf Wissenschaften und Künste gewährt, nimmt man Rücksicht auf jene practischen Vortheile, die man sich durch Gewandheit im Umgange mit allerlei Menschen und durch gründliche Einsicht in das Treiben und Wesen derselben aneignet, so ist das Reisen als die schätzbarste Fundgrube der Menschen- und Weltkenntniß zu betrachten.

Es versteht sich, daß, je günstigere Verhältnisse mit einer Reise verknüpft sind, und besonders, je mehr körperliche Bewegung dabei stattfindet, um so reicherer Segen für die Gesundheit daraus fließen wird. Welche auffällige Veränderung an einem Menschen bringt nicht oft schon eine kurze, nur wenige Tage dauernde Reise hervor! Aus den Augen, vom Gesichte strahlt ungewöhnliche Lebensfrische; die Körperfülle hat, trotz der vielleicht bedeutenden Anstrengungen zugenommen; Appetit, Schlaf, Verdauung sind vortrefflich; man kann dem Körper in jeder Beziehung mehr zutrauen, als sonst; das Gemüth wird von neuer Lebenslust durchströmt; — kurz, der ganze Mensch fühlt sich wie umgeschaffen. Das Reisen ist ohnstreitig das tüchtigste und zugleich angenehmste Mittel, sich an die verschiedenartigen Einflüsse der Außenwelt zu gewöhnen und so zur wahren Befestigung der Gesundheit wesentlich beizutragen. Auch

der Erfolg der Badereisen liegt gewöhnlich nicht im innerlichen und äußerlichen Gebrauche der Mineralwässer, sondern in den, durch die Reise selbst hervorgebrachten Veränderungen, in dem Wechsel der Luft, dem Freisein von häuslichen Geschäftssorgen und der regelmäßigen Lebensweise, sowie in der, beim Gebrauche der Mineralwässer stets angerathenen Bewegung.

Wir wollen nun die allgemeinen sowohl wie die besonderen hauptsächlichen Gesundheitsregeln, welche beim Reisen zu beobachten sind, folgen lassen.

1) Am heilsamsten sind diejenigen Reisen, welche bei angenehmer Witterung und Jahreszeit und nach schönen, das Gemüth erheiternden Gegenden unternommen, und besonders wenn sie zu Fuß oder zu Pferde gemacht werden. Der Bildung von Blasen an den Füßen (bei starken Fußtouren) beugt man am besten dadurch vor, daß man sich jeden Abend vor Schlafengehen die Füße mit einer Mischung aus 2 Theilen Wasser, 1 Theil Essig und 1 Theil Kornbranntwein wäscht.

2) Beim anhaltenden Fahren ist es rathsam, die Stellung des Körpers im Wagen öfters zu verändern und so auch das Sitzen zuweilen mit dem Liegen zu vertauschen. Besonders zu widerrathen ist das anhaltende Sitzen solchen Personen, die zur Verstopfung und überhaupt zu Unterleibsstockungen geneigt sind. Wir empfehlen ihnen an, immer etwas Bitterwasser bei sich zu führen, um durch ein bis drei Weingläser davon, früh nüchtern getrunken, dem leicht stockenden Stuhle nachzuhelfen. — Seereisen erfordern einen kräftigen Körper, sind aber dann auch überaus stärkend.

3) Mäßige Strapazen und verschiedene kleine Abweichungen von der gewohnten Lebensweise gehören für Gesunde zu den wohlthätigen Einflüssen der Reise, eben weil dadurch der Körper gewöhnt wird, auch einmal ein Herausgehen aus dem Gleise des alltäglichen Lebens zu ertragen, und somit an Festigkeit gewinnt.

4) Hinsichtlich der einzunehmenden Nahrungsmittel ist man auf der Reise zwar an keine ganz genau bestimmte Diät gebunden, allein die Schranken der Mäßigkeit dürfen auch hier nie überschritten werden. Es ist immer, ganz besonders aber wenn man zu Fuße oder zu Pferde reist, besser, öfterer des Tages und wenig auf einmal, als seltener und viel auf einmal zu essen oder zu trinken, weil den, durch reichlichen und jähligen Genuß von Nahrungsmitteln, zu stark in Anspruch genommenen Verdauungskräften durch den anderweitigen, von der Körperbewegung bedingten Kraftaufwand zu viel Abbruch geschieht.

5) Strenge Reinlichkeit ist auf Reisen um so mehr zu beobachten, als die Haut durch Schweiß, Staub u. s. w. leichter und schneller wie sonst verunreinigt wird.

Zweites Capitel.

Das Licht.

Das von der Sonne ausgehende Licht ist schon an sich, d. h. abgesehen von der damit verbundenen Wärme, ein mächtiger Lebensreiz und somit auch von wichtigerem Einfluß auf den Gesundheitszustand des Menschen, als man gewöhnlich glaubt. Welch ein wesentliches Bedürfniß das Licht schon für das Leben der Pflanze ist, sehen wir an dem unaufhaltsamen Treiben und Drängen nach der Lichtseite bei solchen Pflanzen, die nicht von allen Seiten gleichmäßig dem Lichte ausgesetzt sind, sowie insbesondere daraus, daß Pflanzen, welche längere Zeit an ganz dunkeln Orten aufbewahrt werden, allmälig das Grün der Blätter und die Farbenpracht der Blumen ganz verlieren und vollkommen erbleichen. Nicht minder augenfällig ist die Einwirkung des Lichtes auf die Thierwelt, ganz vorzüglich auch auf den Menschen. Der Lebensproceß des ganzen Körpers geht reger und kräftiger von statten, indem das Gemüth

dadurch erheitert und das Nerven- und Blutsystem frisch belebt wird. Diese reizend belebende Wirkung des Sonnenlichtes auf das Nervensystem (von dem Einflusse des Lichtes auf die Augen wird später die Rede sein) giebt sich besonders dann recht deutlich zu erkennen, wenn man aus einem dunkeln Orte plötzlich in das helle Sonnenlicht tritt, worauf durch Erregung der so äußerst empfindsamen Geruchsnerven, wie bekannt, in der Regel starker Reiz zum Niesen erfolgt. Ebenso sehen wir auch im entgegengesetzten Falle, wie nachtheilig eine zu anhaltende Entbehrung des Sonnenlichtes für den ganzen Gesundheitszustand des Menschen wird. Sehr lange bestehende, gleichmäßig trübe Witterung wirkt niederdrückend auf Geist und Gemüth und erschlaffend auf alle körperlichen Verrichtungen, erzeugt daher leicht Stockungen und Verderbtheit der Säfte nebst den daraus hervorgehenden Folgen. Den sprechenden Beweis dafür liefern ferner auch Menschen, welche längere Zeit dem Einflusse des Sonnenlichtes gänzlich entzogen waren, z. B. Gefangene oder Solche, deren Beruf nur einen seltenen Genuß dieses Lebensreizes zuläßt, wie vor allen die Bergleute. Sie sind, wenn auch ihre übrigen Lebensverhältnisse nicht gerade zu den gesundheitswidrigen gehören, dessenungeachtet körperlich und geistig erschlafft, ihr Blick ist matt, ohne alles Leben und ihre Gesichtsfarbe fahl und siech.

Erwägen wir also genau die Beziehung des Sonnenlichtes zu dem menschlichen Organismus, so geht daraus für uns die Lebensregel hervor: daß wir, dafern es nicht besondere Ausnahmsfälle, namentlich Krankheiten der Augen verbieten, das Sonnenlicht so viel als möglich suchen und auf uns einwirken lassen müssen, um durch diesen wichtigen Lebensreiz unserer körperlichen und geistigen Natur recht oft einen heilsamen Aufschwung zu verschaffen. Wir haben daher auch besonders bei der Wahl unserer Wohnungen hierauf Rücksicht zu nehmen. An heiteren, sonnenhellen Tagen müssen wir uns mithin auch um so mehr veranlaßt fühlen, in die freie Luft

uns zu begeben, um nebst derselben auch den wohlthätigen Einfluß des Lichtes zu genießen. Nachtheilig für die Gesundheit kann das Sonnenlicht (insofern wir von der Einwirkung desselben auf die Augen vor der Hand ganz absehen) nur dann werden, wenn es zu anhaltend und heftig den entblößten Kopf trifft. Es bewirkt dann leicht einen zu starken Blutandrang nach demselben und zu Folge dessen Kopfschmerzen, die bei öfter wiederkehrender Veranlassung zu einem Gewohnheitsübel werden können. Im schlimmsten Falle entsteht dadurch auch wohl jene eigenthümliche Art von entzündlichen Leiden des Gehirns, welche man den Sonnenstich nennt. Dieses Uebel kommt jedoch fast ausschließlich nur in südlicheren Gegenden vor, wo die Sonnenstrahlen mehr senkrecht auffallen. Gegen jede übele Folge dieser Art kann man sich indeß durch eine leichte Kopfbedeckung vollkommen schützen. Sehr heilsam aber ist die unmittelbare Einwirkung der Sonnenstrahlen für alle übrigen Theile des Körpers, indem dadurch die auf die Gesundheit des ganzen Körpers so einflußreiche Thätigkeit der Haut und der in ihr verbreiteten zahlreichen Nervenenden mächtig angeregt wird. Mit Unrecht sind daher die bei den alten Griechen und Römern gebräuchlichen Sonnenbäder in Vergessenheit gerathen. Sie dürften vorzugsweise für nervenschwache, dabei jedoch zu Blutwallungen nicht zu sehr geneigte Personen, sowie für schwächliche und besonders an Drüsenstockungen leidende Kinder von wesentlichen Nutzen sein. Zu diesem Behufe würde man in den Mittagsstunden eines warmen und windstillen Sommertages an einem passenden Orte, z. B. in einem versteckten und dabei sonnigen Garten mit bedecktem Kopfe, übrigens aber vollkommen entkleidet, herumgehen oder sich auf eine untergebreitete Matratze legen müssen. Ein solches Sonnenbad könnte 10—15 Minuten und darüber dauern und, so oft es die Witterung gestattet, täglich wiederholt werden.

Einen ungleich schwächeren, aber immer noch bemerkbaren Einfluß übt das Mondlicht auf den Menschen aus. Jedoch ist

dieser Einfluß einestheils wohl zu unerheblich, anderntheils die Art und Weise desselben noch zu wenig erforscht, als daß sich darauf besondere Gesundheitsregeln gründen ließen. Das Schlafen im Mondlicht, so daß das Gesicht dabei beschienen wird, erregt unruhige Träume und ist jedenfalls zu vermeiden.

Dem künstlichen (Lampen- oder Kerzen-) Lichte können wir, außer der später zu besprechenden Einwirkung desselben auf die Augen, keinen merklichen unmittelbaren, mit dem Sonnenlichte nur einigermaßen zu vergleichenden Einfluß auf den menschlichen Organismus zugestehen.

Drittes Capitel.

Die Wohnungen.

Da wir bereits gesehen haben, von wie wichtiger Bedeutung für den Gesundheitszustand die uns umgebende Luft ist, so geht schon daraus hervor, daß die Beschaffenheit der Wohnungen, deren Vor- und Nachtheile hauptsächlich von der ihnen zukommenden Luft abhängen, gar sehr in Erwägung zu ziehen ist, wenn wir unserer Gesundheitspflege hinlängliche Sorgfalt schenken wollen. Es versteht sich, daß man in der Auswahl der Wohnungen um so sorgsamer zu Werke gehen muß, je mehr man auf den Aufenthalt in derselben beschränkt ist. Ueber die Lage des Wohnortes ist schon das Nöthige erwähnt worden, als wir von der Beschaffenheit der Luft sprachen. Natürlich ist eine Wohnung um so gesünder, von je freierer und heiterer Luft sie umgeben ist. Am ungesundesten sind daher die Wohnungen in engen, von hohen Gebäuden eingeschlossenen Straßen, namentlich in den unteren Geschossen oder wohl gar in Kellerräumen. Was die Himmelsgegend anlangt, nach welcher die Wohnung zugewendet ist, so dürfte im Allgemeinen die Rich-

tung derselben nach Süden den Vorzug verdienen, die nach Norden aber, besonders für den Winter, am meisten zu widerrathen sein. Daß die Richtung der Wohnung aber an sich schon einen bedeutenden Einfluß auf den Gesundheitszustand der Bewohner haben kann, ersehen wir unter Anderen aus dem Beispiele des berühmten Arztes v. Sömmering, welcher noch im hohen Alter von seinem langwierigen heftigen Rheumatismus endlich nur dadurch befreit wurde, daß er sein Wohn- und Schlafzimmer nach Süden verlegte.

Was nun die Beschaffenheit des Inneren der Wohnungen betrifft, so sind die ersten Ansprüche, welche man in dieser Hinsicht an sie macht, Helligkeit und hinlängliche Geräumigkeit. Licht und reine Luft, diese beiden Lebenselemente, dürfen natürlich da nicht mangeln, wo der Mensch den größten Theil seines Lebens zubringt. Ferner müssen die Wände, Decke und der Fußboden so beschaffen sein, daß sie vor Kälte und Feuchtigkeit hinreichenden Schutz gewähren. Vor allen Dingen ist es daher nöthig, daß ein Gebäude, bevor es bezogen wird, vollkommen ausgetrocknet ist, nicht weniger auch die Wände, so oft sie frisch geweißt worden sind. Die schädlichen Folgen der Ausdünstung neugeweißter Stuben haben sich schon in einer unzähligen Menge von Beispielen dargethan; dessen ungeachtet sehen aber noch sehr Viele mit einer tadelnswerthen Leichtigkeit über diesen Punkt hinweg. Dieser Nachlässigkeit gegenüber sei erwähnt, daß das Schlafen in frisch geweißten Zimmern so gefährlich ist, daß dadurch in mehreren Fällen in einer einzigen Nacht der Tod der betreffenden Personen herbeigeführt wurde.

Die Wände der Zimmer müssen ferner, um die öfter in den Mauern sich ansammelnde Feuchtigkeit nicht durchzulassen, gut übertüncht oder, noch besser, mit Tapete ausgeschlagen sein. Zu den Fußböden eignen sich am besten hölzerne, so fest in einander gefügte Dielen, daß keine Zwischenräume da sind, in denen sich Feuchtigkeit oder Staub ansammeln

könnte. Mit Stein oder Gyps ausgelegte Fußböden werden dadurch nachtheilig, daß sie stark kälten. Ein kalter Fußboden wird aber überhaupt nur von wenigen Menschen gut vertragen; unbedingt schädlich ist er namentlich Allen denen, deren Wohlbefinden von dem Fortbestehen eines zur Gewohnheit gewordenen Fußschweißes abhängt. Will man den Boden mit Teppichen belegen, so sind die von Stroh, Bast oder einem wollenen Stoffe die besten und am meisten wärmenden, müssen aber, weil in ihnen Staub und andere Unreinigkeiten sich so leicht verhalten, fast täglich sorgfältig gereinigt werden; passender in letzter Beziehung sind Teppiche von Wachstuch. Uebrigens wird tägliches Ausfegen und zeitweises Auswaschen der bewohnten Zimmer sowohl von der Ordnung als von der Sorge für die Gesundheit geboten. Doch muß das Zimmer jedesmal nach dem Auswaschen, bevor man sich wieder in dasselbe begiebt, vollkommen getrocknet sein; Personen, die zu Gicht und Rheumatismus geneigt sind, müssen in dieser Beziehung ganz besonders vorsichtig zu Werke gehen. Hierbei ist vor einem häufig anzutreffenden, aber sehr nachtheiligen Gebrauche zu warnen. Um das Abtrocknen der ausgewaschenen Stuben zu beschleunigen, pflegt man nämlich, dieselben oft stark zu heizen. Dies ist allerdings sehr zweckmäßig, sobald man Fenster und Thüren dabei offen erhält; unterläßt man aber das Letztere, so wird zwar das vorher durchnäßte Zimmer sehr bald abtrocknen, dafür aber die Luft desselben, (weil die Wärme das Verdunsten der Nässe, den Uebergang derselben in die Luft befördert) desto mehr mit feuchten Dünsten geschwängert sein; — es wird also gerade das, was man verhüten wollte, nämlich die Feuchtigkeit der Zimmerluft, erst recht begünstigt. Dasselbe geschieht durch die verwerfliche Gewohnheit, Wäsche am Ofen zu trocknen.

Ein Hauptpunkt nun, der hierbei unsere volle Beachtung verdient, ist die gehörige **Erneuerung der Zimmerluft**. Wir wissen, daß, wo Menschen oder Thiere in eingeschlossener

Luft sich aufhalten, die letztere durch das Athmen und Ausdünsten immer mehr und mehr von ihren, zur Lebensunterhaltung tauglichen Bestandtheilen verliert, und dagegen in demselben Maaße mit untauglichen angefüllt wird. Die Reichen entbehren daher dadurch, daß sie ihre Unterhaltungen meist in den Salons, im Theater und anderen Gesellschaften feiern, den Genuß einer gesundheitszuträglichen und frischen Luft fast immer. — Je bewohnter ein Zimmer und je kleiner und niedriger es verhältnißmäßig ist, um so öfter ist es durch Oeffnen der Fenster (nicht blos der Thüren) mit frischer Luft zu versehen. Dies möchte im Durchschnitte bei kälterer Jahreszeit täglich wenigstens zweimal, im Sommer aber weit öfter erforderlich sein. Durch Nichts kann diese Art der Reinigung der Zimmerluft ersetzt werden. Die gewöhnlichen Räucherungsmittel machen vorhandene schädliche Beschaffenheiten der Luft, durch Verbreitung mehr oder minder angenehmer Gerüche, nur weniger bemerkbar, sind also eigentlich weiter nichts als Gestankverhüller, reinigen aber die Luft keineswegs. Das beste Reinigungsmittel der Zimmerluft bleibt unbedingt die öftere Erneuerung derselben. Ist dies aber, wie zuweilen, in dem erforderlichen Maaße nicht thunlich, und ist die Luft, wie in manchen Krankenstuben, gleichsam verpestet, so entsprechen Räucherungen von einfachem oder aromatischem Essig, welchen man zu diesem Behufe auf den heißen Ofen oder ein heißes Blech träufelt, oder, was von noch entschiedener Wirkung ist, Besprengungen mit einer Auflösung von Chlorkalk (ein Theil desselben auf 50—100 Theile Wasser) dem Zwecke am meisten. Des letzteren Reinigungsmittels haben wir uns auch zu bedienen, um, wie es namentlich bei eintretendem Thauwetter häufig der Fall ist, die von den heimlichen Gemächern ausgehenden und gewöhnlich einen großen Theil der Gebäude durchdringenden gesundheitswidrigen Ausdünstungen zu vertilgen. Diesen Zweck erreichen wir sehr schnell dadurch, daß wir, so lange es nöthig ist, täglich

wenigstens einmal jene Orte damit besprengen, und etwas davon auch in die Grubenröhren gießen lassen.

Zur Erwärmung der Wohnungen sind gut eingerichtete Oefen, d. h. solche, welche hinlänglichen Luftzug haben (wodurch sie zugleich zur Reinigung der Zimmerluft beitragen) und nicht rauchen, unstreitig die zweckmäßigsten Mittel. Die Kamine haben den doppelten Nachtheil, daß sie verhältnißmäßig weit geringere Wärme als die Oefen verbreiten, und die Zimmerluft leichter mit den, bei der Verbrennung entweichenden, höchst schädlichen Gasarten füllen. Der letztere Vorwurf trifft natürlich in noch viel stärkerem Grade die Kohlenpfannen und ähnliche Vorrichtungen, welche man noch jetzt hin und wieder zu diesem Behufe benutzt, deren Gebrauch aber als immer nachtheilig und unter manchen Umständen selbst lebensgefährlich zu verwerfen ist. Aus gleichem Grunde müssen wir auch vor jener Gewohnheit, bei der Heizung baldmöglichst die Klappen der Oefen zu schließen, ernstlich warnen, da schon eine geringe Unachtsamkeit in dieser Beziehung, wie bekannt, die traurigsten Folgen haben kann. Unter den verschiedenen Arten von Oefen nun, verdienen die gut gebauten thönernen oder Kachelöfen vor allen anderen den Vorzug, indem sie die Wärme am gleichmäßigsten im Zimmer verbreiten und erhalten. Ihnen zunächst stehen von den metallenen die Cylinderöfen, welche sich dadurch auszeichnen, daß sie die verschiedenen Luftschichten im Zimmer schnell und gleichmäßig erwärmen, doch aber darin gegen die thönernen zurückbleiben, daß sie die Gleichmäßigkeit der Wärme nicht so lange zu erhalten vermögen. Den auffälligsten Wechsel der Temperatur erzeugen die sogenannten Windöfen, die sich daher für Wohnzimmer am allerwenigsten eignen. — Als Maaßstab für die Wärme eines Wohnzimmers nehmen wir im Allgemeinen 14—16° R. an. Vorzüglich meide man stets einen zu jählingen Wechsel der Temperatur, wie z. B. wenn man sich bei kalter Jahreszeit aus einer sehr heißen Stube plötzlich in die freie Luft begiebt. Weil im Winter zwischen der äußeren

und der Zimmerluft ohnedies schon ein sehr bedeutender Unterschied stattfindet, werden auch zu warme Zimmer gewöhnlich viel nachtheiliger, als zu kühle.

Viertes Capitel.

Die körperliche Bewegung.

Alles Leben besteht in Kraftäußerung, Bewegung und selbstthätiger Regung; je mehr Ruhe, desto weniger Leben, desto näher der Tod. Alle, einem lebendem Körper überhaupt inwohnenden Kräfte können mithin nur durch fleißigen Gebrauch, durch angemessene Uebung in ihrer naturgemäßen Beschaffenheit erhalten werden, wachsen und gedeihen; widrigenfalls wird das Leben matt und schlaff, sowie es auch an innerer Stärke und Dauerhaftigkeit verliert. Der Mensch, in welchem körperliche und geistige Kräfte zu einem schönen Ganzen vereinigt sind, muß daher, will er anders den höchstmöglichsten Grad der Ausbildung seines ganzen Wesens erstreben, sowohl diese als jene nach Maaßgabe seiner natürlichen Anlagen entwickeln und ausbilden. Jeder Mensch, in dem nur noch eine Spur von Natürlichkeit vorhanden ist, fühlt sich durch ein wahres, lebhaftes Bedürfniß dazu getrieben. Gleichwohl zeigt uns schon ein oberflächlicher Blick auf das jetzige Menschengeschlecht, wie sehr, wenigstens in den cultivirteren Ländern und unter den höheren Ständen, die körperliche Ausbildung hinter der geistigen zurückgeblieben ist. Falsche Erziehung, Verzärtelung, Bequemlichkeitsliebe, grobe Sinnenlust, die Fesseln mannigfacher Lebensverhältnisse u. s. w. haben den natürlichen Drang, den Bedingungen zur gehörigen Körperentwicklung zu genügen, allmälig abgestumpft und theilweise ganz erstickt. Wenn wir bedenken, welchen unübertrefflich segensreichen Einfluß die, namentlich in freier Luft geschehende, rege Muskelthätigkeit

auf die Bereitung und den Umlauf des Blutes, auf die Verdauung, Ernährung und den Umtausch der organischen Stoffe ausübt, wie mithin der ganze Körper dadurch frisch belebt und verjüngt wird, so müssen wir darin das wesentlichste Mittel zur Erhaltung und Kräftigung der Gesundheit, sowie zur Verlängerung des Lebens erkennen. Aber nicht nur der Körper allein, selbst der Geist findet unmittelbar darin eine reichhaltige Segensquelle und das Mittel zur Bewahrung eines jugendlich frischen Sinnes. Wenn überhaupt Alles, was den Körper, die Grundlage und das Werkzeug des Geistes, kräftigt, in seiner Ausbildung vervollkommnet und das Gesundheitsgefühl erhöht, und eben dadurch auch die freiere Entfaltung des Geistes wesentlich fördert, so gewinnt der letztere, insbesondere durch das Bewußtsein körperlicher Kraft und Ausdauer, auch unmittelbar an Selbstvertrauen, Muth, Standhaftigkeit, Willens- und Thatkraft. „Der Leib," sagt J. J. Rousseau sehr treffend, „muß Munterkeit haben, um der Seele zu gehorchen, ein guter Diener muß stark sein; je schwächer der Leib, desto mehr befiehlt er, desto mehr schwächt er die Seele!" — Daher finden wir auch in dem Mangel der hinlänglichen Körperbewegung die Ursache einer unübersehbaren Menge menschlicher Leiden und Gebrechen, auf die wir im zweiten Hauptabschnitte dieses Werkes näher eingehen werden. Umgekehrt aber wissen wir, daß so manches fast unheilbar scheinende Leiden nur einer beharrlich fortgesetzten, tüchtigen zweckmäßigen Bewegung weichen kann.

Um nun bei der großen Verschiedenheit der Körperbeschaffenheit einen sicheren Maaßstab für den, einem jeden Einzelnen genügenden Grad der Bewegung zu haben, möge im Allgemeinen der Grundsatz festgehalten werden: sich bei gesundem Körper wo möglich jeden Tag bis zum Eintritte leichter Ermüdung in freier Luft zu bewegen. Die passendste Zeit dazu ist vor dem Essen oder zwei bis drei Stunden nachher; in mehrfacher Hinsicht schädlich ist eine starke Bewegung unmittelbar nach vollkommener Sät-

tigung des Magens. Auch muß der Geist gleichzeitig in möglichst heiterer Stimmung erhalten werde. Uebrigens darf eine Bewegung, soll sie wahrhaft nützen, nicht einseitig oder über die Maaßen erhitzend und erschöpfend sein, aber der durch Bewegung erhitzte Körper auch nie zu schnell abgekühlt werden. Personen, die bei starken Körperbewegungen blaß werden, dürfen sich denselben nie anhaltend, sondern immer nur mit öfteren Unterbrechungen aussetzen, um nicht die ohnehin stärkere Neigung des Blutes, nach den inneren Theilen zu drängen, bis zu einem gefährlichen Grade zu steigern. Hinsichtlich des Eintrittes der Ermüdung waltet aber unter den einzelnen Menschen eine unendliche Verschiedenheit ob. Während z. B. das zartere weibliche Geschlecht, sowie fettleibige und gebrechliche Personen schon auf die leichtesten Bewegungen schnell zu ermüden pflegen, können sich kräftige, darin geübte Jünglinge und Männer den größten Körperanstrengungen mit Leichtigkeit längere Zeit unterziehen. Wenn für die Ersteren Spazierengehen und Laufen, kleine Reisen, mäßiges Tanzen und Reiten, kleine Gartenarbeiten, gesellige Spiele im Freien und dergleichen im Allgemeinen vielleicht als hinlängliche Bewegungsmittel anzusehen sein möchten, so sind für die Letzteren, vorausgesetzt, daß deren Körperkräfte nicht durch die Berufsarbeiten schon sattsam in Anspruch genommen werden, die stärkeren, bald näher zu betrachtenden gymnastischen Uebungen zur Erreichung des ausgesprochenen Zweckes durchaus erforderlich. Indessen ist hierbei zu berücksichtigen, daß, wenn z. B. schwächliche Personen durch eine bestimmte, regelmäßig fortgesetzte leichtere Bewegung körperlich bereits mehr geübt und gestärkt worden sind, dieselben allmälig zu den stärkeren Bewegungen übergehen können und müssen, um jenen Zweck, — einen gewissen Grad von Ermüdung — ohne größeren Zeitaufwand zu erreichen.

Von den genannten leichteren Arten der Bewegung sind besonders folgende zu betrachten:

Das Gehen. Dies ist die zusagendste und natürlichste Form der Bewegung. Die förderlichsten Erfolge für das Gesammtwohl der thierischen Maschine, die das Gehen bewerkstelligt, sind: ein gleichförmiger Blutumlauf, freieres Athemholen und stärkere Wärmeentwickelung. An diese Erfolge reihen sich noch: ein erquickender Schlaf, ein regelmäßiger Appetit und eine heitere Gemüthsstimmung. Jean Paul theilt die Spaziergänger in vier Klassen. „In der ersten Klasse," sagt er, „laufen die jämmerlichsten, die es aus Eitelkeit und Mode thun, und entweder ihr Gefühl oder ihre Kleidung oder ihren Gang zeigen wollen. In der zweiten Klasse rennen die Gelehrten und Fetten, um sich Motion zu machen, weniger um zu genießen als um zu verdauen, was sie schon genossen haben; in dieses passive und unschuldige Fach sind auch die zu werfen, die es thun ohne Ursache und ohne Genuß, oder als Begleiter, oder aus Wohlbehagen am schönen Wetter. Die dritte Klasse nehmen die wenigen ein, in deren Kopfe die Augen des Landschaftsmalers stehen, in deren Herzen die großen Umrisse des Weltalls dringen, und die der unermeßlichen Schönheitslinie nachblicken, welche mit Epheufasern um alle Wesen fließt, und welche die Sonne und den Blutstropfen und die Erbse rundet, und alle Blätter und Früchte zu Zirkeln ausschneidet. O, wie wenig solcher Augen ruhen auf den Gebirgen, auf der sinkenden Sonne und auf der sinkenden Blume! — Eine vierte bessere Klasse, dächte man, könnte es nach der dritten gar nicht geben; aber es giebt Menschen, die nicht blos ein artistisches, sondern ein heiliges Auge auf die Schöpfung fallen lassen, die in diese blühende Welt die zweite verpflanzen, und unter die Geschöpfe den Schöpfer; die unter dem Rauschen und Brausen des tausendzweigigen dicht eingelaubten Lebensbaumes niederknien, und mit dem darin wehenden Genius reden wollen, da sie selbst nur geregte Blätter davon sind, — die den tiefen Tempel der Natur nicht als eine Villa voll Gemälde und Statuen, sondern als eine heilige Stätte der Andacht brauchen;

kurz, die nicht blos mit dem Auge, sondern auch mit dem Herzen spazieren gehen."

Das Fahren. Dies ist eine Art der Bewegung, welcher besonders die Reichen huldigen. Sie ist schwachen und hypochondrischen Personen sehr zu empfehlen; jene aber, die an Brüchen der Unterleibseingeweide leiden, sollten dem Fahren entsagen, namentlich auf steinigen Wegen. Gesunde sollten das Gehen dem Fahren vorziehen.

Das Reiten. Hämorrhoidalkranke vertragen diese Form der Bewegung eben so wenig wie jene, die schwache Lungen haben. Letztere müssen ihr um so gewisser entsagen, je mehr sich bei ihnen eine ererbte Anlage zu diesem Leiden zeigt. Für solche aber, die an Verdauungsbeschwerden und Hypochondrie leiden, ist das Reiten ein unschätzbares Mittel. Hofmann nennt es „eine herrliche medicinische Motion, bei welcher alle Muskeln von der Fußzehe bis an den Kopf in abwechselnder Bewegung sich befinden, und die durch ihre beständige Erschütterung ihre vorzüglichsten Wirkungen auf die Eingeweide des Unterleibes äußert." Das Reiten erschüttert den Darmkanal, und befördert seine Ausleerung, stärkt Magen und Gedärme, verbessert die Verdauung, öffnet die Gefäße der Pfortader, und befördert die Ausdünstung.

Das Tanzen. Dies ist, so lange es in den Gränzen der Mäßigkeit und Sittsamkeit bleibt, und nicht, wie es bei manchem der neueren Tänze der Fall ist, in ein stürmisches Rasen und Toben ausartet, eine in doppelter Hinsicht sehr zweckmäßige Bewegung. Einerseits wird unter Mitwirkung der Musik das Gemüth dadurch erheitert, erfrischt und der Geschmack gebildet, anderntheils den Körperkräften eine heilsame Uebung gewährt, auch edle Haltung und Gewandtheit dem Körper verliehen. Wahrhaft zuträglich kann aber das Tanzen nur dann sein, wenn 1) die für die Körperbewegung im Allgemeinen so eben aufgestellten Gesundheitsregeln dabei beobachtet werden, 2) wenn es nicht in zu sehr erwärmten, zu engen,

staubigen, oder mit Menschen überfüllten Räumen geschieht, 3) wenn nicht, wie gewöhnlich, die nächtliche Ruhe dadurch zu sehr beeinträchtigt wird. Daher sind die Abendstunden von 6—11 Uhr die passendste Zeit. Ueberaus nachtheilig ist alle sehr beengende Kleidung der Tanzenden; es können dadurch selbst lebensgefährliche Störungen des Blutlaufes veranlaßt werden; namentlich schaden hier ungemein die Schnürleiber und zu fest angelegte Strumpfbänder, worauf wir im Capitel VII. a. bei den Lebensregeln in Bezug auf die Kleidung ausführlicher zurückkommen werden. Möchten das daselbst Gesagte doch alle unsere Tänzerinnen beherzigen! — Nach jedem raschen Tanze ist es rathsam, sich einige Zeit Erholung zu gönnen; jedoch nehme man nicht unmittelbar darauf eine vollkommen ruhende Stellung ein, sondern gehe so lange langsam einher, bis die Herzschläge wieder etwas besänftigt sind. Auch vermeide man das Trinken kalter Flüssigkeiten, so lange der Körper noch erhitzt ist. Es folgt nur dann auf einen durchtanzten Abend ein erquickender Schlaf, wenn man gegen das Ende hin durch immer gelinder werdende Bewegung den Körper allmälig zur Ruhe gehen läßt.

Auch das militärische Exerciren bietet wesentliche Vortheile dar: es bildet den männlichen Anstand, erweckt und belebt den Ordnungssinn und gewöhnt zur Aufmerksamkeit.

Zu den stärkeren Körperbewegungen nun, den eigentlich sogenannten gymnastischen, rechnen wir vorzugsweise: die der Gesundheit so zuträglichen Bewegungen des Schwimmens, Schlittschuhlaufens, Fechtens, Ringens, Werfens und alle diejenigen Arten der körperlichen Uebungen, welche man unter dem gemeinschaftlichen Namen

des Turnens begreift. Da dasselbe alle Vortheile der körperlichen Bewegung überhaupt im vollkommensten Maaße bietet, und alle anderen Arten der gymnastischen Uebungen, von denen keine einzige eine so allseitige Ausbildung der

Muskelthätigkeit zu erzielen im Stande ist, weit hinter sich zurückläßt, so müssen wir hier diesem Gegenstande eine besondere Aufmerksamkeit schenken. Der Nutzen dieser Uebungen ist so ausgezeichnet, daß sie unbedingt zu den vorzüglichsten Mitteln zur Erhaltung und Kräftigung körperlicher und geistiger Gesundheit gehören. Wenn auch bis vor Kurzem nur Einzelne die überaus wohlthätigen Folgen des Turnens aus eigener Erfahrung erkannten, so sind doch jetzt schon die Sympathien für die Turnkunst in bedeutender Ausdehnung begriffen und so dürfte die Zeit nicht mehr fern sein, wo ganze Menschengeschlechter auf die Urheber und Beförderer dieser Kunst segnend zurückblicken. Wir finden darin, abgesehen von den Vortheilen der Körperbewegung im Allgemeinen, das schönste Mittel zur Entfaltung wahrer männlicher Kraft, zur Erlangung von Gewandtheit und Sicherheit in allen Bewegungen, sonach auch ein Schutzmittel gegen die meisten durch Fall, Stoß, Erschütterung oder heftige Körperanstrengung bewirkten Verletzungen, wie Bruchschäden, Verrenkungen und dergl., eben weil die geübteren Muskeln der äußeren Gewalt stärkeren und entsprechenderen Widerstand zu leisten vermögen, als dies bei schwächlichen und unbehülflichen Menschen der Fall ist. Ueberhaupt aber wird, wenigstens mittelbar, die Widerstandskraft des Körpers auch gegen alle übrige gesundheitswidrige Einflüsse dadurch besonders gehoben und befestigt, und somit der Körper weniger Krankheitsempfänglichkeit, gleichwie viel fähiger gemacht zur Ertragung von Strapatzen aller Art. Personen, die zur Fettigkeit geneigt sind, verhüten dadurch diese so lästige Plage am besten. Ganz vorzüglich günstig ist die Wirkung auf die Brust und ihre Organe: sie wird erweitert, die Ausbildung und Kräftigung der Athmungswerkzeuge ausnehmend befördert. Sicherlich würde namentlich jene verheerende Seuche, die Lungenschwindsucht, ungleich weniger Opfer in der Blüthe des Lebens dahinraffen, wenn man nicht durch die Vernachlässigung der körperlichen Ausbildung insbesondere auch die Brustorgane

gleichsam verkümmern ließe. Es hat diese Art der Bewegung auch den großen Vorzug vor den anderen, daß sie verhältnißmäßig den geringsten Zeitaufwand verursacht; denn z. B. durch einhalb bis einstündiges, nur einen Tag um den anderen wiederholtes Turnen erzeigt man dem Körper mehr Wohlthat, als durch tägliches mehrstündiges Spazierengehen. Man ersieht hieraus, daß es selbst dem bedrängtesten Geschäftsmanne auf diese Weise möglich wird, die zur hinlänglichen Körperbewegung nöthige Zeit zu gewinnen. Hierzu kommt noch, daß diese Uebungen in Gesellschaft gleichgesinnter Genossen sehr unterhaltend und ergötzlich sind, weshalb sie recht füglich die Stelle mancher anderen Erholungsmittel, namentlich der Zeit und Geist tödtenden Kartenspiele, vertreten können. Es ist daher nicht zu leugnen, daß der Staat sich seit neuerer Zeit sehr um das Wohl seiner Unterthanen durch Errichtung derartiger Anstalten auf allen Schulen verdient gemacht hat, da es auf diese Weise auch jedem Staatsbürger, dessen Berufsgeschäfte die körperliche Thätigkeit zu wenig in Anspruch nehmen, möglich gemacht wird, diesem Bedürfnisse Genüge zu leisten. — Die Idee irgend einer, mit diesen Uebungen ververbundenen Gefährlichkeit wird hoffentlich keinen Vernünftigdenkenden im Glauben an die hohe Empfehlungswürdigkeit derselben schwankend machen, denn nur ein Unkundiger oder kindisch Verzagter kann darin eine besondere Gefahr erblicken.

Wollte man sich durch dergleichen Bedenklichkeiten davon zurückschrecken lassen, so hätte man z. B. ebensoviel Grund, das Treppensteigen für zu gewagt zu erklären, weil es doch, unter besonders ungünstigen Umständen hin und wieder einmal geschieht, daß Jemand dabei fällt, und sich mehr oder weniger beschädigt. Die beim Turnen zu beobachtenden Einschränkungen und Maaßregeln aber, welche die Vorsicht gebietet, sind folgende: 1) Unbrauchbarkeit der nothwendigen Gelenke, übermäßiger Blutandrang nach Brust und Kopf, sowie Neigung zum Bluthusten, verbieten das Turnen so

lange, bis diese Uebel wenigstens großentheils gehoben sind. 2) Personen mit Unterleibsbrüchen dürfen nie ohne gut schließende Bruchbänder turnen, und müssen überhaupt auch dabei eine besondere Vorsicht beobachten. 3) Kinder und Ungeübte, die übrigens immer dabei der Leitung eines Sachverständigen anvertraut sein müssen, dürfen anfänglich nur selten (etwa wöchentlich einmal eine halbe bis eine Stunde lang) und auch blos in den leichteren Turnstücken sich üben; der Uebergang zu den öfteren und stärkeren Uebungen erfolge ganz nach Verhältniß der Kraftzunahme, mehr oder weniger allmählig. 4) Für das zartere weibliche Geschlecht passen nur die leichtesten Turnstücke; den größten Theil der denselben nöthigen Bewegungsmittel machen mäßiges Tanzen, Laufen, Reifen- oder Ballspiel und dergleichen aus. Personen beiderlei Geschlechtes aber, welche über sechzig Jahre zählen, möchten, mit wenigen Ausnahmen, ganz vom Turnen absehen. 5) Die während des Turnens zu tragenden Kleidungsstücke müssen leicht sein und den Körper locker umgeben. Für die oberen Theile ist ein Jäckchen von fester Leinwand am zweckmäßigsten.

Auf gleicher Stufe mit dem Turnen am Reck und Barren steht, in Bezug auf die Heilkräftigkeit, die sogenannte schwedische Heilgymnastik oder Zimmergymnastik, und ist für viele Personen ein herrliches Ersatzmittel des wirklichen Turnens, zumal da es fast ohne alle Apparate im Zimmer geübt werden kann, und im Stande ist, sowohl dem Ausbruche der meisten Krankheiten vorzubeugen, als auch die bereits bestehenden gründlich zu heilen. Wir halten es für überflüssig, uns weiter über die Erfolge dieser Kurmethoden zu verbreiten, sondern verweisen im Gegentheile auf die vortrefflichen Werke von **Robert Nitzsche** über diesen Gegenstand, welche unter dem Titel „**Wie erhält man sich gesund**“ und „**Heilgymnastische Hausbücher**“ beim Verleger dieses Werkes erschienen sind, und sowohl über die allgemeinen Vortheile der Heilgymnastik, als auch über die, bei jedem

einzelnen Leiden wirksamsten Körperbewegungen die gründlichste, umfassendste und von zahlreichen bildlichen Darstellungen begleitete Auskunft ertheilen.

Fünftes Capitel.

Der Schlaf.

Wenn wir die hohe Wichtigkeit des Schlafes für das körperliche und geistige Leben des Menschen überhaupt anerkennen müssen, so geht schon daraus die Nothwendigkeit hervor, auch hierin das Zuviel wie das Zuwenig zu meiden, denn durch Beides wird das Leben beeinträchtigt. Zu vieler Schlaf macht Geist und Körper träg und stumpf, erzeugt Fettleibigkeit, Verdickung und Stockung der Säfte nebst den daraus hervorgehenden Krankheitszuständen. Durch übermäßige Entziehung desselben wird aber die Lebenskraft zu sehr erschöpft. Obgleich nun eine Abweichung vom richtigen Verhältniß sowohl auf der einen, wie auf der andern Seite üble Folgen nach sich zieht, so haben wir doch in ersterer Beziehung weit eher eine falsche Gewöhnung zu befürchten, als in letzterer, weil dies die Natur durch Geltendmachung ihrer Rechte mehr erschwert. Ganz besonders nachtheilig wird zu vieler Schlaf bei geringer körperlicher und geistiger Thätigkeit und reichlichem Genusse von Nahrungsmitteln. Ein verhältnißmäßig kurzer Schlaf ist eben deshalb um so ruhiger, fester und erquickender; der Körper kann daher durch einen sechsstündigen Schlaf unter übrigens gleichen Umständen mehr erfrischt und gestärkt werden, als durch einen über die Gebühr langen von 9—12 Stunden, also wird zum Mindesten viel Zeit dadurch gewonnen. Schläft man z. B. vom 20. Jahre an durchschnittlich jede Nacht, anstatt vorher acht, nur sechs Stunden, so hat man, wenn im Allgemeinen die Tageslänge, welche man wirklich durchlebt,

d. h. wachend zubringt, zu 16—17 Stunden gerechnet wird, im erreichten 50 Jahre einen reinen Gewinn von mehr als drei Jahren. Hierbei ist übrigens auch noch in Anschlag zu bringen, daß ein Mensch, welcher seine Natur gewöhnt hat, mit einem kurzen Schlafe zufrieden zu sein, die Zeit des Wachens in der Regel weit rüstiger und wirksamer verlebt, als ein Langschläfer. Das Leben gewinnt mithin nicht nur an Ausdehnung, sondern auch an innerem Gehalte.

Berücksichtigen wir nun die vielseitige Verschiedenheit der Menschen je nach dem Alter, der Lebensweise und Körperbeschaffenheit, so leuchtet ein, daß nicht für Alle ein gleiches Zeitmaaß des Schlafes das richtige sein kann. Im Durchschnitt möchte die naturgemäße Dauer des Schlafes vom 20.—50. oder 60. Lebensjahre zwischen 5—7 Stunden festzustellen sein. Kinder jedoch müssen, je kleiner sie noch sind, auch desto länger schlafen. Wir sollen, so verlangt es der Lauf der Natur, alle 24 Stunden diese Schlafperiode abwarten. Ist es aber nun einerlei, wenn dies geschieht? — sicherlich nicht. Diejenige Zeit muß begreiflicherweise die für den Schlaf günstigste sein, in welcher die wenigsten äußeren Reize auf den Menschen einwirken, folglich die Nacht. Außerdem bestimmt uns aber noch ein anderer Grund, die Nacht, und zwar den bald näher zu bezeichnenden Theil derselben, als die naturgemäßeste Schlafzeit anzuerkennen. Wir finden nämlich, daß jedesmal zur Abendzeit eine vermehrte Thätigkeit der Verrichtungen im Inneren des Körpers beginnt, die sich bei Gesunden, hauptsächlich durch etwas regen Pulsschlag, in manchen krankhaften Zuständen durch Vermehrung des Fiebers um diese Zeit kund giebt. Dieser Aufregungszustand des inneren Lebens erreicht um Mitternacht — als derjenigen Zeit, wo die Sonne am weitesten von uns entfernt, mithin am einflußlosesten ist — seinen höchsten Grad, und nimmt in gleichem Maaße wieder ab; er bezweckt die Ausgleichung der durch die mannigfachen, während des Tages erfolgten Einflüsse

und Thätigkeitsäußerungen in der körperlichen Oeconomie erzeugten Anordnungen. Die Zeit der Mitternacht muß also auch ungefähr die Mitte der Schlafzeit ausmachen. Daher sind die Stunden von Abends acht, neun oder spätestens zehn Uhr bis Morgens drei, vier, oder längstens fünf Uhr zuverlässig die geeignetsten zur Herbeiführung eines wahrhaft gesunden und erquickenden Schlafes. Zu keiner andern Zeit steht der Schlaf so im Einklange mit dem Laufe der Natur. Wie naturwidrig erscheint daher die Lebensordnung unter der Mehrzahl der Bewohner großer Städte, und ganz besonders unter den höheren Ständen! — Dagegen wird es aber auch begreiflich, wie der Landmann, der gerade zur Zeit der erschöpfendsten Feldarbeiten nur von Abends acht oder neun bis kaum zwei Uhr des Morgens schläft, dennoch, und bei schmaler Kost, im vollen Gebrauche seiner Kräfte bleiben kann. Wer nur Willenskraft genug anwenden will, um sich den Fesseln der Verwöhnung und falschen Lebensordnung zu entwinden, der wird bald die Erfahrung machen, daß man sich durch richtige Gewöhnung und passende Wahl der Zeit einen gesünderen und stärkenderen Schlaf als außerdem schaffen, und überdies auch noch an Zeit gewinnen kann. Das Frühaufstehen ist daher ein richtiges Gesundheitsmittel. Sagt uns dies nicht schon die eigene Empfindung bei jedem Versuche dieser Art? Keine Tageszeit regt in uns solche jugendlich frische, geisterhebende Gefühle an, keine ist jedweder Arbeit in dem Maaße förderlich und gedeihlich, als eben der frühe Morgen. Was besonders gleicht wohl dem Zauber eines schönen Frühlings- oder Sommermorgens, und welchen reinen Genuß entbehrt deshalb nicht der Langschläfer! — Wer das Frühaufstehen deshalb für unausführbar hält, weil er des Abends zur rechten Stunde einzuschlafen verlernt hat, der entreiße sich nur einige Zeit lang allemal zu einer bestimmten Morgenstunde dem Schlafe mit Gewalt — und nach wenigen Tagen schon wird sicherlich auch schnelles Einschlafen erfolgen.

Außer diesen auf die Zeit und Dauer des Schlafens bezügliche Gesundheitsregeln sind nun noch einige andere, auf Erzielung eines gesunden Schlafes wesentlich mitwirkende Punkte zu beachten:

1) Regsame, hauptsächlich körperliche Thätigkeit während des wachen Zustandes. Träge Menschen genießen nur einen Halbschlaf, der noch überdies in der Regel durch quälende Träume gestört ist, welche von unverbrauchter Kraft und Masse erzeugt werden.

2) Man vermeide unmittelbar vor'm Schlafengehen alle zu starke Aufregungen des Körpers und Geistes. Deshalb muß sich der Mensch gedanken- und sorgenfrei dem Schlafe zu überlassen suchen. Daher ist es gut, sich jedes Mal vor dem Niederlegen eine kurze Zeit hindurch in ein ruhiges, gemüthliches Verhalten des Körpers und Geistes zu versetzen. Verwerflich aber ist die Gewohnheit Vieler, noch ein Buch mit in's Bett zu nehmen, und lachend oder nachdenkend den Schlaf zu begrüßen, weil durch den Lichtreiz und die Anstrengung der Augen, sowie durch die angeregte Thätigkeit des Geistes der Uebergang zu einem vollkommen ruhigen Schlafe verhindert wird. Aus demselben Grunde muß man auch Abends nur einfache, leichte Speisen und Getränke, und zwar die ersteren wenigstens drei Stunden vor dem Schlafengehen zu sich nehmen.

3) Der Mensch ruht am besten, wenn der ganze Körper ziemlich ausgestreckt und waagerecht liegt, wobei nur der Kopf etwa einen halben Fuß höher sein muß. Am gesündesten ist eine halbe Seitenlage, und zwar abwechselnd nach rechts und nach links, damit nicht durch das anhaltende Liegen auf einer Seite in derselben Andrang und Kochungen des Blutes entstehen. Tadelnswerth ist auch (besonders bei vollblütigen Personen) die Gewohnheit mit über dem Kopfe zusammengelegten Armen zu schlafen, weil dadurch das Blut zu sehr nach Kopf und Brust gedrängt wird.

4) Die Bekleidung während des Schlafes sei, damit der

Blutumlauf und die Hautthätigkeit nicht beeinträchtigt werden, locker und leicht, der Kopf womöglich unbedeckt.

5) Das Bettzeug muß leicht und immer reinlich sein. Die besten Unterlagen bilden Roßhaar- oder Stroh-Matratzen. Man sollte es durch allmälige Gewöhnung dahin zu bringen suchen, daß man nur etwa mit Ausnahme der kältesten Jahreszeit, als Ueberlage blos einfache mehr oder weniger dünne Decken nähme. Die Festigkeit des Körpers würde dadurch unendlich gewinnen, denn das Schlafen in Federbetten vermehrt durch die zu große Wärme die Reizbarkeit des Nervensystems und die Empfindlichkeit des Körpers, wirkt erschlaffend, und ist namentlich, auch aus noch anderen später zu berührenden Ursachen, für das jugendliche Alter durchaus zu widerrathen.

6) Das Schlafgemach muß geräumig, still und dunkel sein, und eine frische, von keinerlei Ausdünstungen (insbesondere auch nicht durch die von Pflanzen herrührenden) verunreinigte Luft enthalten.

Was endlich den, Vielen zur Gewohnheit gewordenen Mittagsschlaf betrifft, so müssen wir uns unbedingt gegen denselben erklären, vorzüglich wenn er unmittelbar auf eine reichliche Mahlzeit folgt. Die Verdauung wird dadurch allemal träger gemacht und überhaupt wesentlich beeinträchtigt, somit auch insbesondere die Entstehung von Unterleibsstockungen begünstigt. Man frage nur Solche, die nicht daran gewöhnt, ausnahmsweise einen Versuch damit machen: ob sie nicht stets danach über ein Gefühl von Trägheit, Unbehaglichkeit, über Magendrücken, Sodbrennen und dergleichen klagen. Wenn auch die Freunde des Mittagsschlafes, durch die Macht der Gewohnheit abgestumpft, die letzteren Beschwerden nicht mehr empfinden, so sind sie doch sicher den zuerst genannten Folgen preisgegeben. Selbst ein eingewurzeltes übles Bedürfniß dieser Art darf daher von der allmälig auszuführenden Entwöhnung nicht abhalten. Eher zu gestatten und sogar zuträglich, namentlich für alte und schwache Personen, ist ein kurzes Schläfchen vor Tische.

Wer die hier angegebenen Winke benützt, wer die wohlmeinenden Rathschläge nicht gering achtet, der wird durch den Schlaf sich auffallend gestärkt fühlen, er wird, wenn er erwacht, mit freudigen Empfindungen die Welt, die ihm auf's Neue ihre Reize bietet, begrüßen, in ihr die Pflichten seines Berufes menschenwürdig erfüllen, und den ewig wahren Ausspruch Hufeland's in allen seinen Theilen bekräftigt fühlen: „Der Schlaf ist eine der weisesten Veranstaltungen der Natur, den beständig reißenden Strom der Lebensfunction zu bestimmten Zeiten aufzuhalten und zu mäßigen. Wir werden dadurch gleichsam von Neuem geboren." —

Sechstes Capitel.

Die Nahrungsmittel.

Jeder belebte Körper kann, wie wir wissen, nur dadurch sein eigenthümliches Leben inmitten der großen Natur behaupten, daß er fortwährend Stoffe von der Außenwelt aufnimmt und sich aneignet, dagegen wieder andere (verbrauchte) Stoffe an dieselbe abgiebt. Während nun der Umtausch luftförmiger Stoffe im menschlichen Körper den Lungen und der äußeren Haut übertragen ist, haben es fast sämmtliche Unterleibsorgane und zunächst der Speisekanal, mit der Aufnahme, Verarbeitung und Wiederausscheidung fester und tropfbar flüssiger Stoffe zu thun. Diese sind es auch, welche wir, sofern sie sich zum großen Theile in die dem Blute nöthigen Bestandtheile verwandeln lassen, also aneignungsfähig sind, gewöhnlich mit dem Namen Nahrungsmittel belegen. Es steht dem Menschen in dieser Hinsicht eine unendliche, von der Natur sowohl wie von der Kunst gebotene Auswahl zu Gebote. Er findet darin die Quelle mancher Lebensgenüsse, aber auch —

sobald er dabei Vorsicht und Maaß vergißt — zahlloser bitterer Leiden. Im Allgemeinen werden wir nicht leicht einen derartigen Verstoß gegen die Diätetik abgeben können, sobald wir uns immer daran erinnern, daß die zu genießenden Nahrungsmittel, in Ansehung ihrer Beschaffenheit und Menge, dem Verdauungsvermögen und dem wahrhaften Bedürfnisse eines jeden einzelnen Menschen, mithin dem Kraftverbrauche, d. h. dem Grade der vorzugsweise körperlichen Thätigkeit entsprechen müssen. Während daher für den kräftigen Mann eine derbe stark nährende Kost passend ist, sagen dem weiblichen Geschlechte und dem kindlichen Alter mehr leichte und milde, dem Greisenalter mehr reizende Nahrungsmittel zu. Der reichliche Genuß stark nährender Speisen und Getränke kann aber nur dann dem Körper wirklich zuträglich sein, wenn letzterer durch starke Thätigkeit, namentlich des Muskelsystems, die ihm reichlich zugeführten Stoffe und Kräfte hinreichend verwendet. Im entgegengesetzten Falle aber müssen natürlich die vielleicht nicht einmal gehörig angeeigneten Stoffe, die eben deshalb auch nicht wahrhaft nähren können, sich anhäufen, und dem Körper auf verschiedene Weise zur Last fallen. Leider treffen wir aber im Leben gewöhnlich gerade das umgekehrte Verhältniß: daß nämlich Solche, die ein weichliches, bequemes Stubenleben führen, ihren ziemlich unthätigen Körper am üppigsten nähren, während Andere, deren Beruf den größten Aufwand der Körperkräfte verlangt, sich in der Regel mit schlechter, magerer Kost begnügen müssen. Daher auch die unter Jenen so häufig, bei Diesen aber nur höchst selten anzutreffenden mannigfachen Unterleibsleiden, Hämorrhoidalbeschwerden, Gichtzufälle u. s. w. welche deshalb auch blos unter der Bedingung einer, nöthiger Maaßen beschränkten und überhaupt zweckdienlichen Diät, oft sogar nur dadurch allein ihre Heilung finden können. In Ansehung der Fragen: wie oft und wie viel wir genießen sollen? — leitet uns eigentlich nur das natürliche Bedürfniß,

der reine, naturgemäße Hunger und Durst, am sichersten. Da aber dieses, an sich zuverlässige Merkmal durch mancherlei Verwöhnungen doch auch leicht trügerisch werden kann, so thun wir am Besten, uns jedesmal beim Essen und Trinken den alten Erfahrungssatz in's Gedächtniß zurückzurufen, daß nämlich eine einfache und mäßige Kost dem Körper immer am zuträglichsten ist. Einen sicheren Maaßstab gewährt das dem Genusse von Speise und Trank nachfolgende, mehr oder minder behagliche Gefühl. War ein solcher Genuß der Gesundheit vollkommen zuträglich, so fühlen wir uns danach leicht und munter; folgen ihm aber ohne sonstige Veranlassung Trägheit, Verstimmung oder andere Beschwerden, so zeigt uns die Natur dadurch an, daß die Beschaffenheit oder Menge des Genossenen gesundheitswidrig gewesen ist, und wohl uns, wenn wir diese Warnung zur rechten Zeit verstehen und uns zu Herzen nehmen. — Besondere Rücksichten in Betreff des Genusses der Nahrungsmittel erheischen auch noch Jahreszeit, Klima, Ortsverhältnisse, Gewohnheiten u. dergl. Zur Winterzeit, im kälteren Klima, für Berg- und Küstenbewohner, so wie auf Reisen ist eine kräftige, derbe, etwas reizende Kost angemessener; wogegen sich für den Sommer, das wärmere Klima, für die Bewohner niedriger Gegenden und für Solche, die den größten Theil der Zeit in den Wohnungen zubringen, mehr milde, leicht verdauliche, etwas mehr flüssige Theile enthaltende Speisen und Getränke eignen. So wie überhaupt der zu schnelle Wechsel entgegengesetzter Lebensweisen gar leicht Gesundheitsstörungen bedingt, so gilt dies hauptsächlich auch in Bezug auf die Nahrungsmittel. Naturgemäß übrigens handeln wir, wenn wir uns bei der Auswahl derselben so viel als möglich an die Producte der jedesmaligen Jahreszeit und des Wohnortes halten.

Rücksichtlich der gesundheitsgemäßesten Temperatur der zu genießenden Nahrungsmittel können wir, bei übrigens gleicher Beschaffenheit, weder den warmen noch den kalten unbedingt

den Vorzug geben, das Meiste kommt hierbei auf Gewohnheit an. Im Allgemeinen entsprechen dem Sommer und dem wärmeren Klima etwas mehr kühlende Speisen und Getränke, und so umgekehrt bei den entgegengesetzten Verhältnissen. Nur ist der reichliche Genuß kalter Flüssigkeiten sowohl während, als wenigstens eine Stunde nach jeder stärkeren Mahlzeit aus dem Grunde zu meiden, weil dadurch dem Magen zu viel von seiner zur Verdauung ihm nöthigen Wärme entzogen wird. Nachtheilig würde es auch sein, fortwährend nichts als warme Nahrungsmittel, besonders dergleichen Getränke, zu sich zu nehmen, weil dies die Verdauungsorgane allmälig abstumpft und erschlafft. (S. Getränke.) Wenn wir hierbei das zu Warme und das Kalte, hauptsächlich aber den zu jählingen Uebergang von einem zum anderen (der insbesondere auch den Zähnen sehr nachtheilig wird) vermeiden, so kommt nicht viel darauf an, ob wir hin und wieder einmal mehr Kaltes oder mehr Warmes genießen. —

Was endlich die, für die Gesundheitserhaltung nöthige Beschaffenheit der zur Bereitung und Aufbewahrung der Speisen und Getränke dienenden **Gefäße** betrifft, so bietet uns, außer den Holz- und Glasgeräthschaften, das Porzellan-, Steingut- und das gewöhnliche Töpfergeschirr die meisten Vorzüge, letzteres jedoch nur dann, wenn es gut gebrannt und mit fester Glasur versehen ist. Ein jedes solches Gefäß aber, dessen Glasur (die gewöhnlich Blei und Kupfer enthält) brüchig geworden ist, sollte nicht mehr zum ferneren Gebrauche genommen werden, am allerwenigsten zum langen Kochen oder Aufbewahren von besonders saueren und fettigen Speisen. Noch mehr Vorsicht erfordern metallene Gefäße. Wenn ihnen flüssige Nahrungsmittel anvertraut werden sollen, so müssen sie wenigstens vollkommen verzinnt sein, ein langes Verweilen der Nahrungsmittel in denselben aber ist dessen ungeachtet jederzeit gefährlich, hauptsächlich wenn Säuren darin enthalten sind.

Wir wollen uns nun zur Betrachtung der hauptsächlichsten Gattungen und Arten der Speisen und Getränke wenden, die wir nach dem Grade ihrer mehr oder weniger verdaulichen, nährenden, überhaupt der Gesundheit zuträglichen Beschaffenheit und nach ihren sonstigen Einwirkungen auf den Körper, des besseren Ueberblickes halber, unter verschiedenen Abtheilungen aufführen werden.

A. Speisen.

Die wesentlichsten Erfordernisse einer wahrhaft gesunden Speise bestehen darin, daß sie sowohl eigentlich nährende, d. h. in die Masse des Körpers umwandelbare, als auch andere, dem Körper gleichgültige Stoffe enthalte, welche blos dadurch nützen, daß sie den ersteren gewissermaßen als Grundlage und der Verdauung als Reiz dienen, deshalb auch nach beendigter Verdauung unmittelbar aus dem Körper entfernt werden. Wollte man immer mit solchen Speisen sich sättigen, die fast nur aus Nahrungsstoffen bestehen, wie z. B. rohe oder weich gekochte Eier, dicke Kraftbrühen u. dergl., so würde theils der Körper bald übernährt werden, theils aber auch die Verdauungskraft aus Mangel an Thätigkeit allmälig erschlaffen, beiderseits also krankhafte Zustände erzeugt werden. Der Mensch bezieht seine Nahrungsmittel, blos mit Ausnahme des Wassers, theils aus dem Thier-, theils aus dem Pflanzenreiche; die gemischte Kost ist für ihn die natürlichste. Durch überwiegende oder ausschließliche Pflanzenkost werden die Säfte zu kraftlos, durch zu reichliche thierische aber zu reizend und zur schnellen Auflösung geneigt gemacht. Durchschnittlich sind die pflanzlichen Speisen weniger nährend und nicht so leicht verdaulich, als die dem menschlichen Körper näher verwandten thierischen. Daher haben sich kräftige, saftreiche und übernährte Körper mehr an die ersteren, trockene und magere Körper aber mehr an die letzteren zu halten. Im Durchschnitt dürfte für einen thätigen gesunden Menschen des mittleren Alters ungefähr gleichviel Thier- und

Pflanzenkost, in der Jugend ein Vorherrschen der letzteren, im Alter der ersteren, das richtige Verhältniß sein. Soll aber überhaupt eine Speise vollkommen gedeihen, so sind dabei noch folgende Punkte zu beachten:

1) Jede festere Speise, selbst auch die von breiiger Beschaffenheit, muß, bevor sie in den Magen gelangt, hinlänglich durchkaut werden. Das Kauen macht schon einen wesentlichen Theil des Verdauungsprocesses aus, und bezweckt nicht nur die Zermalmung der Speise, sondern auch hauptsächlich die hinlängliche Vermischung derselben mit Speichel. Deshalb sollten auch Diejenigen, welche wegen Verlust der Zähne den erstgenannten Zweck des Kauens nicht mehr erfüllen können, nie unterlassen, die zuvor auf andere Weise möglichst zerkleinerten Speisen längere Zeit im Munde gleichsam durchzukneten, und zwar um so sorgsamer, je weniger sie sich auf die Verdauungskraft des Magens verlassen können. Dies ist eine gar häufig unbeachtete und doch so wesentliche Vorsichtsmaßregel.

2) Einem gesunden Menschen ist es dienlicher, täglich etwa zu zwei bis höchstens drei Malen die erforderliche Menge Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, als öftere und deshalb kleinere Portionen zu verzehren; denn auch im ersteren Falle wird die Verdauungsthätigkeit kräftig genug erregt und durchgeführt und somit nur das wahre Gedeihen der Speise möglich.

3) Man genieße nicht zu viel Flüssiges zugleich mit festen Speisen oder bald nachher, weil dadurch die Verdauungssäfte zu sehr verdünnt und folglich minder kräftig zur Auflösung fester Nahrungsmittel werden. Am wenigsten vertragen sich mit sehr fetten Speisen wässerige, reizlose Getränke. Der reichliche Genuß kalter Flüssigkeiten in der ersten Zeit der Verdauung wird überdies, wie schon erwähnt, auch aus dem Grunde nachtheilig, weil dem Magen dadurch die zur Verdauung nöthige Wärme entzogen wird.

4) Zu starkes Würzen der Speisen wird, zumal wenn man sich schon in den jüngeren Jahren daran gewöhnt, in

doppelter Hinsicht schädlich: einestheils nämlich veranlaßt der künstliche Reiz den Magen, mehr Speise zu verlangen als dem Körper dienlich ist, sodann wird aber auch die Verdauungskraft eben durch diese Ueberreizung mehr und mehr erschlafft, und kann endlich, oft selbst durch die stärksten Reizmittel, nicht mehr aufrecht erhalten werden. Aus denselben Grunde ist es auch nicht rathsam, sich ohne Noth an den regelmäßigen Genuß von Wein bei der Mahlzeit (noch dazu der stärkeren Sorten) zu gewöhnen.

5) Unangenehme Gemüthsbewegungen, besonders öfterer Aerger, Kummer, Furcht u. dergl., gehören zu den stärksten Feinden der Verdauung und des Gedeihens der Speise überhaupt. Daher meide man sie ganz vorzüglich vor, während und unmittelbar nach dem Essen. Kann man sie nicht unterdrücken, so thut man besser, den Genuß der Nahrungsmittel bis auf einen ruhigeren Zeitpunkt zu verschieben.

6) Nach jeder Hauptmahlzeit müssen, wenn die Verdauungsthätigkeit nicht beeinträchtigt werden soll, alle stärkeren, geistigen und körperlichen Anstrengungen wenigstens $1\frac{1}{2}$—2 Stunden lang gemieden werden. Am angemessensten ist Beschäftigung mit Musik und andern erheiternden Unterhaltungsmitteln, oder sanfte körperliche Bewegung durch langsames Spazierengehen oder auch ein Wenig Gartenarbeit und dergleichen.

7) In der ersten Zeit der Verdauung verhüte man auch jede empfindliche Einwirkung der Kälte auf den Körper, ganz besonders aber auf den Unterleib, da eine in dieser Zeit stattfindende Erkältung nicht nur für die Verdauung störend wirkt, sondern auch außerdem noch nachtheiligere Folgen zu haben pflegt, als zu anderen Zeiten.

Bevor wir zur Betrachtung der einzelnen Arten von Speisen übergehen, muß noch einer unserer gewöhnlichsten Vorspeisen, der Suppen, eine kurze Erwähnung geschehen. Obgleich nicht wesentlich, sind sie doch im Allgemeinen zu den erlaubten Genüssen zu zählen. Nur dürfen sie nicht zu fett sein, nicht zu heiß und

(aus dem so eben unter 3 angegebenen Grunde) nicht zu reichlich genossen werden; auch müssen sie sich, ihrer Beschaffenheit nach, mit den nachfolgenden Speisen wohl vertragen. Die letztgenannte Rücksicht haben wir besonders bei Bier-, Milch- und Obstsuppen zu nehmen. Sehr nahrhaft, und hauptsächlich einem Magen mit schwacher Verdauungskraft recht zusagend sind mit Eidotter versetzte Fleischbrühsuppen von Rind- und Kalbfleisch, oder von Hausgeflügel. Kaltschalen eignen sich nur für die heißesten Sommermonate, wo der ganze Körper, und folglich auch der Magen, einen wirklichen Ueberfluß an Wärme besitzt, durch dessen Entziehung also auch der Verdauung keine Beeinträchtigung geschieht.

Von bedeutendem Einfluß auf die Verdaulichkeit und Nahrhaftigkeit der Speisen überhaupt ist die Art ihrer Zubereitung, der wir daher zunächst, insoweit ihr eben dieser Einfluß zukommt, einige Aufmerksamkeit schenken müssen. — Durch das Kochen werden die Speisen erweicht, aufgelockert und verdaulicher gemacht, theilweise aber auch ihre nährenden Stoffe ausgezogen. Daher haben die durch Braten, Dämpfen, Schmoren und Backen zubereiteten Speisen, in welchen die Nahrungsstoffe concentrirter enthalten sind, vor jenen den Vorzug, da sie deshalb an ihrer Verdaulichkeit, wenn dies nicht durch unpassende Zusätze (z. B. zu vielen Fettes) geschieht, nicht verlieren. Durch das Beitzen, Pökeln und Räuchern erhält das Fleisch eine ziemlich leicht verdauliche, aber auch zugleich sehr reizende Beschaffenheit. Das Säuren, d. h. das Versetzen gewisser Pflanzenspeisen in sauere Gährung, macht dieselben mild reizend, leichter verdaulich, und ertheilt ihnen zugleich eine gelind eröffnende Wirkung.

a) Speisen aus dem Thierreiche.

aa) Säugethiere und Vögel.

Das Muskelfleisch dieser der menschlichen Körperbildung zunächst stehenden Thiere, bietet das passendste der festen

Nahrungsmittel für den Menschen dar. Andere Theile, wie Gehirn, Lunge, Leber, Milz, Nieren, das Euter der weiblichen Säugethiere u. dergl. sind weniger nährend und theilweise auch schwer verdaulich. Das Fett ist allerdings sehr nährend, wird aber nicht von jedem Magen vertragen, und darf auch nicht in zu großen Quantitäten genossen werden. Das Fleisch von pflanzenfressenden, jungen, weiblichen oder noch besser verschnittenen Thieren ist allemal milder, nährender und verdaulicher, als das von fleischfressenden alten oder männlichen. Uebrigens muß es, soll es eine zuträgliche Speise sein, von einem bis zum Augenblicke des Todes gesund gebliebenen Thiere entnommen, bis zur Erlangung hinlänglicher Weichheit zubereitet und hauptsächlich frisch genossen werden. Nur verwöhnte Feinzüngler, wie sie uns die höheren Stände leider oft vorführen, können an dem, von beginnender Fäulniß herrührenden, sogenannten „haut goût" oder wildpretartigem Geschmacke des Fleisches etwas Wohlschmeckendes finden. Aus solchem Fleische kann niemals ein gesundes Blut bereitet werden.

Nach dem Grade der Nahrhaftigkeit und Verdaulichkeit folgen die zur Verspeisung sich eignenden Gattungen der warmblütigen Thiere etwa in folgender Ordnung auf einander:

1) Das Rind, welches für einen gesunden Menschen ohnstreitig die beste aller Fleischspeisen liefert. Auch verdient unter den Fleischbrühen diejenige, welche wir vom Rindfleische erhalten, vor den übrigen den Vorzug. Das Kalbfleisch ist nicht so stark nährend, aber auch leichter verdaulich, als das Fleisch von erwachsenen Rindern, und paßt daher besonders für schwächlichere, körperlich nicht sehr thätige Menschen.

2) Der Hirsch, das Reh und der Hase. Nur dürfen diese Thiere auf der Jagd nicht so sehr abgehetzt worden sein, weil dadurch das Fleisch zäher, weniger nährend und geradezu schädlich wird. Das vom haut goût Gesagte gilt auch hier vorzugsweise.

3) Das Haushuhn bildet unter den Vögeln die mildeste und solideste Nahrung, namentlich als Kapaun.

4) Das Schaf, dessen nicht stark nährendes Fleisch durch sein leicht gerinnbares Fett auch minder verdaulich wird.

5) Die Haustaube, das indische und welsche Huhn, der Fasan, das Birk-, Schnee- und Rebhuhn, der Krammetsvogel, die Wachtel, Lerche und andere kleine Singvögel.

6) Das Schwein, das zahme sowohl wie das wilde. Das Fleisch und besonders das Fett dieses Thieres erfordert, wenn es gut vertragen werden soll, die kräftigste Verdauung. Geräuchert und gepökelt wird es verdaulicher, aber auch reizender und Schärfe der Säfte erzeugend. Das mildeste ist das Ferkelfleisch. Die aus dem Muskelfleische und anderen Theilen des Schweines bereiteten Würste gehören vermöge der gewürzhaften Zusatze zu den reizendsten Speisen, dürfen daher nur selten genossen werden. Am schwersten verdaulich sind Blut- und Gehirnwürste. Der Genuß kalter, besonders viel Fett enthaltender und nicht gut geräucherter Würste kann, wie zahlreiche Beispiele uns lehren, leicht lebensgefährliche Folgen herbeiführen, indem sich oft ein der Blausäure ähnlich wirkendes Gift entwickelt, welches sich durch einen ekelhaften sauren Geruch und Geschmack zu erkennen giebt.

7) Die Trappe, der Auerhahn, die Schnepfe, Gans und Ente. Eine vorzugsweise schwere Speise bildet das von vielem Fett durchzogene Fleisch der beiden letzteren.

bb) Amphibien, Fische, Insekten und Gewürm.

Diese Thiere gewähren, mit den vorhergehenden verglichen, eine nur schwache, fade und darum auch schwerverdauliche Nahrung, indem sie nicht mehr die ausgebildetere kräftige Fleischfaser der warmblütigen Thiere, sondern nur ein mattes, zähes Fleisch oder (wie das Gewürm) blos rohe thierische Gallerte als Nahrungsstoff bieten. Diese, einer niedern Stufe des

Lebens angehörenden Stoffe, setzen daher, um in die feine edle Masse des menschlichen Körpers verwandelt werden zu können, eine sehr kräftige Verdauung voraus. Im Allgemeinen können sie zwar von gesunden Menschen zur Abwechselung dann und wann ohne Schaden genossen werden, doch dürfen sie immer nur den geringsten Theil der Nahrungsmittel ausmachen. Bei ihrer Zubereitung ist übrigens ein starker Zusatz von Gewürzen erforderlich.

Unter ihnen steht oben an.

1) Der Krebs. Der Flußkrebs bietet in der Zeit vom Mai bis August eine ziemlich gute, etwas reizende Nahrung. Der Bachkrebs ist der beste. Am schwersten verdaulich ist das Fleisch des Seekrebses. Nun folgen:

2) Die Schildkröte und der Frosch. Die erstere hat ein mäßig nahrhaftes, aber etwas zähes Fleisch. Die daraus bereiteten Kraftsuppen verdanken ihre Nahrhaftigkeit, welche überdies gewöhnlich auch etwas überschätzt wird, wohl größtentheils den anderweitigen Zuthaten. Vom Frosche benutzt man nur die Schenkel als eine zwar zarte, aber auch nur schwach nährende Speise.

3) Die Auster gewährt, frisch genossen, einem gesunden kräftigen Magen eine ziemlich reichliche Nahrung; nur darf sie nicht, wie es gewöhnlich geschieht, ganz verschluckt, sondern muß, gleich anderen Speisen, zuvor gehörig durchkaut werden. Nicht genießbar sind die während der ersten Sommermonate eingefangenen Austern, zu welcher Zeit sie Eier haben, einen milchigen Saft bei sich führen und voll kleiner rother Würmer sind. Die gewöhnliche Küchenmuschel und die Weinbergsschnecke kommen, in Ansehung ihrer Nahrungsfähigkeit, der Auster sehr nahe.

4) Die Fische geben im Allgemeinen schwer verdauliche und wenig nährende Speisen. Die im süßen Wasser lebenden sind den Seefischen vorzuziehen, weil die letzteren in der Regel ein zu zähes und reizendes Fleisch haben. In Ansehung ihrer

Zubereitungsart sind sie gekocht, eingesalzen und marinirt am zuträglichsten, zu den zur Nahrung für den Menschen tauglichsten Fischgattungen gehören: der Karpfen, die Schleie (jedoch darf von dieser, wie von allen ihr darin ähnlichen Fischen, die ganz unverdauliche Oberhaut nicht mitgenossen werden), der Weißfisch, Häring (Pöklinge sind schwerer verdaulich), Hecht, Forelle, Sardelle, Schmerle und Karausche. Am schwersten verdaulich sind: Wels, Aal, Lachs, Stör, Brücke oder Neunauge und alle sehr fetten und thranigen Fischgattungen. Zu reichlicher und anhaltender Fischgenuß, besonders der geräucherten Fische, erzeugt leicht bösartige Hautkrankheiten.

Hieran reiht sich die Betrachtung jener thierischen Stoffe: Blut, Milch (nebst ihren Educten: Butter und Käse), Eier, Caviar und Honig, welche entweder als Hauptspeisen oder als Zuthat zu anderen in unseren Küchen eine mehr oder weniger wichtige Rolle spielen.

Das Blut der Thiere, und hauptsächlich nur das der Schweine und Gänse, wird theils in Würsten, theils für sich gebacken oder in Form von Brühe (Schwarzsauer) als Speise benutzt. Es bleibt aber unter allen Arten der Zubereitung eine wenig nährende und schwerverdauliche Kost, die wir füglich ganz entbehren können.

Unendlich nutzreich ist dagegen die Milch einiger Thiere, vor allem die der Kühe. Ihr zunächst steht die Esels- und Pferdemilch. Die Milch der Ziegen und Schafe ist für den gewöhnlichen Gebrauch schon zu fett und schwer. Die Kuhmilch jedoch bewährt sich als ein nicht nur dem jugendlichen Körper, sondern auch allen übrigen Lebensaltern entsprechendes mildes Nahrungsmittel. Nur Diejenigen haben sich mit einiger Vorsicht dem Genusse derselben, namentlich der noch rohen zu überlassen, welche an Verdauungsschwäche, namentlich Blähungs-

beschwerden leiden, und zur Verschleimung, sowie zu Durchfall sehr geneigt sind. Unverträglich ist die Milch aber in Verbindung mit sauren, blähenden und hefigen Speisen und Getränken. Die sauer und dick gewordene oder vollkommen geronnene Milch (der Quarg) und die Buttermilch sind kühlende, reizmildernde, und bei guter Verdauung in der heißen Jahreszeit sehr zuträglich. Von ähnlicher Beschaffenheit, nur weit leichter zu ertragen, wenig nährend und zugleich gelind den Stuhl befördernd, sind die aus der Milch bereiteten süßen oder sauren Molken. — Durch Abscheidung der fetten Bestandtheile erhalten wir aus der Milch die Butter, welche, so lange sie frisch ist und mäßig genossen wird, eine gesunde Nahrung gewährt, und, in Verbindung mit anderen Speisen, deren Wohlgeschmack erhöht. Nur in zu großer Menge genossen erschlafft und verdickt sie die Verdauung, indem sie namentlich zu starke Säurebildung im Magen (Sodbrennen) begünstigt. Dies gilt besonders auch von der gebratenen Butter, welche durch die angenommene ranzige Beschaffenheit die Verdauung belästigt, noch mehr aber von dem, oft die Stelle der Butter vertretenden Schmalze der Schweine und Gänse.

Im Käse sind die eigentlich festen Bestandtheile der Milch enthalten. Im frischen Zustande ist er nahrhaft und ziemlich leicht verdaulich. Alter und dadurch weich und scharf gewordener Käse wirkt als Reizmittel für die Verdauung, darf aber nur in sehr geringer Menge gleichsam als Gewürz, mit anderen Speisen genossen werden, weil er sonst, außer Verdauungsstörungen, auch leicht Schärfe der Säfte erzeugt. Zu alter Käse aber kann durch den hohen Grad der Fäulniß eine gesundheitswidrige, selbst giftige Eigenschaft bekommen. Unter den Kuhkäsearten ist der aus der Schweiz und Tyrol kommende, von den Schafskäsen der in den Niederlanden bereitete, und unter dem Namen Limburger Käse bekannte der beste.

Die Eier der Vögel, besonders des Huhnes, enthalten

im Dotter sowohl wie im Eiweiße (und im letzteren sogar in weit größerer Menge) den concentrirtesten Nahrungsstoff. Roh genossen werden sie, die Verdauungskraft nur sehr unbedeutend in Anspruch nehmend, fast ohne einen Rückstand zu hinterlassen, in die Säftemasse des Körpers aufgenommen. Zum alleinigen oder hauptsächlichen Nahrungsstoffe würden sie indeß untauglich sein, weil sie als eine zu milde und reizlose Kost die Verdauungskraft bald erschlaffen würden und weil ihnen doch einige der kräftigeren Nahrungsbestandtheile des thierischen Fleisches abgehen. Durch die verschiedenen Arten der Zubereitung verlieren sie aber mehr oder weniger ihre leichte Verdaulichkeit und große Nahrhaftigkeit. Den rohen Eiern stehen in dieser Hinsicht am nächsten die weich gesottenen; in den hartgesottenen (Sool-) Eiern ist das Eiweiß ganz unverdaulich, ebenso in den in Butter gebratenen, welche noch außerdem durch den reichlichen Zusatz von Butter oder Fett zu einer um so schwereren Speise werden; leichter verdaulich und deshalb auch nährender sind weiche Rühreier, welche aber in dieser Beziehung immer noch den weich gekochten bedeutend nachstehen.

Der Caviar, der eingesalzene Roggen vom Stör und Hausen, verbindet mit einer schwachen Nahrhaftigkeit eine die Verdauung sehr reizende Beschaffenheit, weshalb er nur in geringer Menge (am besten des Mittags als Vorspeise schwer verdaulicher Hauptgerichte) und selten genossen werden darf.

Der Honig enthält außer seinem Hauptbestandtheile, dem Zucker, noch eine Beimischung von den Säften der Biene. Genießbar ist nur der von den Wachszellen abgesonderte, weil dieselben ganz unverdaulich sind. Er ist ziemlich nahrhaft, äußert aber auch zugleich eine erhitzende Wirkung Ein mäßiger Genuß desselben ist, namentlich im Frühjahr, der Gesundheit recht zuträglich; ein zu reichlicher dagegen verdirbt leicht die Verdauung, verursacht Blähungsbeschwerden, Durchfall, Blutwallungen und Heiserkeit.

b) Speisen aus dem Pflanzenreiche.

aa) Die mehligen Pflanzenspeisen.

Sie gewähren unter allen Stoffen des Pflanzenreiches die reichlichste Nahrung. Die zweckdienlichste Form der aus Mehl bereiteten Speisen ist die des Brodes, welches, wenn es gut ausgebacken ist, und nicht zu frisch oder gar noch dampfend (in welchem Falle es den Magen ganz außerordentlich belästigt) genossen wird, zu den vortrefflichsten Nahrungsmitteln des Menschen gehört. Einer kräftigen Verdauung ist Roggenbrod, einer weniger kräftigen Weizenbrod angemessen. Auch anderes Backwerk, Kuchen und sonstige Zubereitungen des Mehles sind, so lange sie möglichst einfach, d. h. nicht mit Eiern, Fett, Gewürz u. s. w. überladen sind und sparsam genossen werden, unter die gesunden Nahrungsmittel zu rechnen, doch mehr für Erwachsene als für Kinder. Die schwersten Mehlspeisen sind die sehr fetten und die von kleisterartiger Beschaffenheit, daher besonders die Mehlsuppen, Mehlklöse und Nudeln mit zu vielem Fett.

1) Die eigentlichen Getreidearten. Unter ihnen ist der Weizen am nahrungsreichsten. Grob gestoßen oder geschroten (Gries) giebt er leichte nahrhafte Suppen und Breie. Der Roggen hat schon ein etwas derberes Mehl. Noch schwerer verdaulich ist das der Gerste, am schwersten das vom Hafer. Von den beiden letzteren erhalten wir die Graupen und Grütze. Dem Weizen an Güte fast gleichkommend sind: Der Buchweizen, Hirse, Reis und Sago. Der letztere ist die zu Graupen gemachte mehlige Substanz des Stammes einiger Palmenarten, vorzüglich der Sagopalme.

2) Die Hülsenfrüchte. Sie nehmen die Verdauung ziemlich stark in Anspruch, und verursachen leicht Blähungen. Dies gilt von den Linsen noch mehr, wie von den Bohnen und Erbsen. Im grünen Zustande geben die beiden letzten

eine leichte, aber wenig nährende Kost. Am besten thut man, sie nach dem Kochen durchzuschlagen, d. h. sie von ihren unverdaulichen Hülsen zu befreien. Von den Linsen insbesondere behauptet man, daß sie den Säugenden reichlich Milch liefern; ihr öfterer Genuß möchte aber nur denjenigen Müttern zu empfehlen sein, welche eine kräftige Verdauung haben und sich hinlängliche Bewegung machen können, weil sonst die Milch eine blähende Beschaffenheit erhält.

3) Kartoffeln. Sie sind zwar bei guter Zubereitung fast noch leichter verdaulich, als das Getreidemehl, geben aber eine gröbere, d. h. weniger in edele Säftemasse verwandelbare Nahrung, die in geringerem Grade zum Ersatze der Nervenmasse und des Muskelfleisches tauglich ist, dagegen mehr die Schleimerzeugung und das Geschlechtsleben begünstigt, ohne dem letzteren aber wahre innere Stärke zu verleihen. Zu häufiger Genuß derselben ist daher besonders dem kindlichen Alter schädlich. Die Kartoffeln müssen übrigens auf trockenem Boden erbaut, vollkommen reif und durchaus mehlig sein, weil sie außerdem etwas giftige narkotische Bestandtheile enthalten und schwerer verdaulich sind. Die sogenannten Erdbirnen (die Wurzelknollen von Helianthus tuberosus) sind für den Menschen eine ganz ungesunde Kost. Eine noch schwerere und gröbere Nahrung als die Kartoffeln geben die guten Kastanien oder Maronen.

bb) Die ölig-mehligen Stoffe.

Durch den öligen Antheil werden diese etwas schwerer verdaulich, aber auch nährender, als dies ohne ihn der Fall sein würde. Es gehören hierher: die Cacaobohnen, Oliven, Mandeln, Nüsse und dergleichen. Was die ersteren betrifft, so ist die daraus gewonnene rohe Cacaomasse um ein Bedeutendes schwerer verdaulich, als wenn sie mit Gewürzen zu Chokolade (s. Getränke) vereinigt ist. — Die Olive wird bei

uns nur höchst selten ganz genossen, sondern blos ihr Oel (Baumöl) benutzt, welches von allen anderen Oelarten sich am besten zum Verspeisen eignet. Die Mandeln und Nüsse sind nur in geringer Menge und bei einem kräftigen Magen gut zu vertragen. Wenn sie alt sind, in welchem Falle ihr Oel eine ranzige Beschaffenheit hat, oder wenn das den Kern überziehende Häutchen nicht entfernt wird, so erregen sie leicht Verdauungsbeschwerden und Heiserkeit. Da die bitteren Mandeln blausäurehaltig sind, so sollten sie, vorzüglich wegen eines leicht möglichen Versehens oder Mißbrauches in Ansehung der Menge, nicht einmal als Gewürz benutzt werden.

cc) Die zuckerig-schleimigen Stoffe.

Sie sind mäßig nährend und nicht eben schwer verdaulich, erschlaffen aber (wenigstens größtentheils) leicht den Magen und veranlassen übermäßige Säurebildung desselben. Einen Hauptbestandtheil der hier zu betrachtenden Speisen macht der Zucker aus. In mäßiger Menge genossen gewährt er, sowie alle ihn reichlich enthaltenden Stoffe, eine sehr zuträgliche Nahrung; jedoch ist die Ernährungsfähigkeit im zubereiteten Zucker nicht mehr in dem Grade vorhanden, als im frischen Zuckerrohr. Er eignet sich weniger zu einem selbstständigen Nahrungsmittel, als vielmehr zur Zuthat an andere Stoffe, die er milder, wohlschmeckender und verdaulicher macht. Wenn zwischen den verschiedenen Sorten des zubereiteten Zuckers in diätetischer Hinsicht ein Unterschied zu machen ist, so verdienen die gröberen Sorten vor dem ganz feinen und sehr weißen Zucker, welcher viel Kalk enthält; sicherlich den Vorzug. — Dem reinen Zucker stehen die Zuckerwurzel, die gelbe Rübe (Möhre), rothe und weiße Rübe, Blumenkohl, der Kohlrabi, Spargel und dergleichen am nächsten. Sie geben abgekocht eine leichte und gesunde, aber schwach nährende Speise. — Die Petersilien-, Sellerie- und Pastinak-

wurzel, sowie der Rettig und die Radieschen besitzen, da sie auch gewürzhafte und etwas scharfe Bestandtheile enthalten, zugleich gelind reizende, magenstärkende und urinbefördernde Eigenschaften. Sie gewähren aber nur, so lange sie jung und saftig sind, gesunde Speisen; namentlich gilt dies von der Pastinakwurzel, welche, wenn sie über ein Jahr alt ist, sogar giftige Eigenschaften annehmen soll.

dd) Die grünen Gemüse und Salate.

Obgleich an sich nur wenig nährend, sind diese Speisen doch wesentlich, hauptsächlich im Verbindung mit thierischer Kost, indem sie die reizend erhitzende Wirkung derselben mildern, das Blut erfrischen, und die Verdauungsthätigkeit auf eine wohlthätige Weise beschäftigen und rege erhalten. Ein zu reichlicher und anhaltender Genuß derselben aber erzeugt Erschlaffung der Verdauung, Blähungsbeschwerden und Blutarmuth. Die vorzüglichsten von ihnen sind: der Spinat und Kohl (welche gar sehr leicht blähen, aber sehr gesund wegen ihres reichlichen Eisengehaltes sind); ferner der Sauerampfer, der Gartensalat (wird am besten mit Zucker und wenig Essig, aber ohne Oel genossen), die Endivie, der Weißkohl, das Petersilien-, Sellerie- und Körbelkraut, die Rapuntika, Garten- und Brunnenkresse. Insbesondere zeichnet sich das Sauerkraut durch seine, die Leibesöffnung gelind befördernde Wirkung aus. Die Gurken sind im frischen Zustande sehr schwer zu verdauen, weshalb sie den Zusatz von Gewürzen nöthig machen, haben aber, wenn sie vertragen werden, eine vorzüglich die Brust stärkende Wirkung. Viel weniger belästigen sie den Magen im eingelegten Zustande. Eine sehr reizende und erhitzende Wirkung äußern die Pfeffergurken. Etwas nährender und nicht ganz so schwer verdaulich sind die Melonen und Kürbisse.

ee) Die Obstarten.

Im Allgemeinen bietet das Obst zwar nur sehr wenig eigentliche Nahrung und verlangt, wenn es gut vertragen werden soll, besonders frisch und roh genossen, einen reinen gesunden Magen, äußert aber auch dann auf die ganze Säftemasse eine überaus wohlthätige erfrischende reizmildernde Wirkung. Wird es jedoch im Uebermaaße oder unreif genossen, so erzeugt es leicht Verdauungsstörungen, Durchfall, Hautausschläge u. s. w. Am verträglichsten wird das Obst durch Kochen und Braten, viel weniger wird dieser Zweck durch Einmachen in Essig oder Zucker erreicht. Die Verdaulichkeit aller derjenigen Früchte, welche mit einer etwas dicken Haut oder Schale überzogen sind, wird durch deren Entfernung wesentlich erleichtert. Es sind dies nämlich für den menschlichen Magen durchaus unverdauliche Stoffe, was z. B., wie durch Versuche erwiesen ist, sogar auch von dem zarten Häutchen der Kirsche gilt. Wahrhaft gefährlich aber kann das Mitverschlucken vieler harter Obstkerne werden, indem sie sich leicht zu Klumpen zusammenballen, und dann die Durchgänglichkeit des Darmkanales gänzlich aufheben. Der gleichzeitige Genuß von Obst und von Milch, Bier oder Wasser, bleibt in der Regel nicht ohne nachtheilige Folgen. Die für den Menschen gesündesten Obstarten sind: Aepfel, Apfelsinen, Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Fliederbeeren, Pfirsichen, Aprikosen, Weinbeeren (nebst Rosinen), Pflaumen und Kirschen. Etwas weniger leicht zu vertragen (und zwar theils wegen ihres Fleisches, theils wegen zu starker Säure und anderer zusammenziehender Bestandtheile, theils wegen des Reichthums an harten Kernchen) sind: Birnen, Zitronen, Pomeranzen, Feigen, Datteln, Hagebutten, Maulbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Quitten, Heidelbeeren, Berberitzen

und Preißelbeeren. Die letztgenannten vier Obstarten verursachen leicht Stuhlverstopfung.

ff) Schwämme und Pilze.

Sie gehören größtentheils zu den schwerverdaulichen Speisen, sind aber, gut zubereitet, und bei hinlänglich kräftigem Magen ziemlich nahrhaft. Nur ist große Vorsicht nöthig bei der Auswahl der eßbaren Arten, weil viele Gewächse dieser Gattung giftige Eigenschaften haben und das Schwarzwerden einer Zwiebel oder eines silbernen Löffels durchaus kein bestimmtes Zeichen für die Giftigkeit der Pilze abgiebt; selbst die eßbaren eignen sich nur so lange sie jung sind zum Genusse für den Menschen. Die Arten der genießbaren Schwämme und Pilze sind: der große braune Steinpilz, das Moosschwämmchen (agaricus monçeron), das kleinere gelbe Eierschwämmchen, der Champignon, die Trüffel und Morchel. Einige von ihnen werden häufig fett gebraten genossen; in dieser Form sind sie aber eine zu schwere Speise; weit besser werden sie gut gekocht oder in einer Brühe (ohne oder mit nur wenig Butter, aber durch Kümmel oder Pfeffer gewürzt) vertragen.

Die Gewürze.

Sie unterscheiden sich von den eigentlichen Speisen wesentlich dadurch, daß sie dem Körper nicht, wie diese, neue Masse zuführen, sondern größtentheils nur Thätigkeiten anregen oder günstig umstimmen, welche der Verarbeitung und dem Gedeihen der Speisen förderlich sind. In zu großer Menge genossen bedingen sie auch durch Ueberreizung eine schnellere Aufreibung der Lebenskraft, sowie insbesondere anfänglich eine das wahre Bedürfniß übersteigende Vermehrung des Appetites, daher Ueberfüllung des Körpers mit Nahrungsstoff, späterhin aber Abstumpfung und Schwäche der Verdauung, Kochungen des Blutes in den Unterleibsorganen nebst deren Folgen u. s. w.

Je reizbarer oder je lebensfrischer daher der Körper ist, um so weniger bedarf er der Gewürze. Folglich steigert sich das Bedürfniß nach Gewürzen nur ganz allmälig mit der Zunahme des Lebensalters. Man hüte sich wohl, vorzüglich in der ersten Lebenshälfte, den Magen unnöthigerweise mit Gewürzen zu überladen, weil widrigenfalls diese üble Gewohnheit bald zu einem schädlichen, aber schwer wieder abzustellenden Bedürfniß wird. Ein gesunder frischer Magen bedarf nur einer geringen Menge Gewürz, um die dargebotenen Speisen mit dem nöthigen Grade von Kraft zu verarbeiten; durch anhaltende Ueberreizung aber wird seine selbständige Verdauungskraft mehr und mehr geschwächt. Auf den richtigen Grad der Würzung wird Jeder, der einen gesunden Geschmack und einen noch nicht verwöhnten Magen hat, durch das natürliche Gefühl geleitet.

Das allgemeinste aller Gewürze ist das Kochsalz. Eine geringe Beimischung desselben eignet sich für fast alle Arten von Speisen, macht sie schmackhafter und trägt wesentlich zur Beförderung ihrer Verdaulichkeit bei. Uebermäßiger Salzgenuß aber hat einen Zustand von Ueberreizung des Nervensystems und einen fehlerhaften Mischungszustand des Blutes zur Folge, ebenso wie gänzliche Entbehrung des Salzgenusses eine Auflösung und Fäulniß der Säfte herbeizuführen im Stande ist.

Die übrigen Gewürze erhalten wir aus dem Pflanzenreiche. Wir unterscheiden: 1) die milderen, deren erregende Wirkung sich größtentheils auf die Verdauungsorgane beschränkt, wie: Majoran, Thymian, Beifuß, Anis, Fenchel, Coriander, Kümmel, welche auch zugleich blähungstreibend sind; ferner die Schale von Citronen und Pomeranzen, Muskatblüthe und Muskatnuß, Kapern, Zwiebeln, Knoblauch und Schnittlauch, von denen die drei letztern auch eine urintreibende Wirkung haben. 2) die mehr erhitzenden Gewürze, welche ihre Wirkung nicht blos auf die Verdauungsorgane, sondern auf das gesammte Nerven- und Blutsystem erstrecken, wie: Vanille, Zimmet (unter diesen Klassen von

Gewürzen die mildesten und feinsten), Cardamomen, Ingwer, Gewürznelken, Senf und Pfeffer. Die Gewürze der letzteren Klasse eignen sich ihrer heftig reizenden Beschaffenheit wegen hauptsächlich nur für alte stumpfe Körper, wogegen lebensfrische oder reizbare Personen, vorzüglich also die Jugend und das weibliche Geschlecht, sich derselben nur äußerst sparsam bedienen sollten.

Endlich schließt sich auch noch Essig und Oel der Betrachtung der Gewürze an. Was den ersteren betrifft, so ist der Weinessig dem Frucht- und Bieressig vorzuziehen. Seine Wirkung auf den Körper ist kühlend und beruhigend; zu reichlich genossen schwächt er aber die Verdauung, Blutbereitung und Ernährung. Das Oel, und vor Allem das Olivenöl, ist insofern ein passender Zusatz zu Speisen, als es den Wohlgeschmack derselben erhöht, und ihre etwaige scharfe oder zu reizende Beschaffenheit mildert; nur dürfen wir dabei nicht vergessen, daß es gar leicht auch die Verdauung sehr belästigt.

Manchen Eßwaaren pflegt man, des besseren Aussehens wegen, verschiedene Farbestoffe zuzusetzen. Es ist dies zwar eine unnütze, jedoch, so lange man nur gleichgültige Pflanzenfarben dazu wählt, unschuldige Spielerei. Zu widerrathende Stoffe dieser Art sind aber: der Safran, die Blume der Zeitlose, der Indigo und das Gummigutt; durchaus verwerflich aber alle Mineralfarben, insbesondere die mit mettallischer Grundlage.

B. Die Getränke.

Die Wichtigkeit des Flüssigen für den Körper überhaupt giebt sich schon daraus zur Genüge zu erkennen, daß die gesammte Masse des menschlichen Körpers zu zwei Drittheilen aus Flüssigkeit besteht. Bedenken wir nun, daß ein gewisser Grad von Flüssigkeit die Grundbedingung der Verdauung, Blutbereitung, des Blutumlaufes und der Ernährung ist, und erwägen wir, wie viel der Körper durch das Athmen, die

Hautausdünstung und auf anderen Wegen unausgesetzt an flüssigen Stoffen verliert, so geht daraus die Nothwendigkeit hervor, durch reichliche Wiederaufnahme von Flüssigkeit das richtige Verhältniß der Säftemischung und der Lebensthätigkeiten des Organismus zu erhalten. Wir erwähnten schon oben, daß auch der Durst, obgleich nicht so häufig wie der Hunger, in Folge von Verwöhnung seine Zuverlässigkeit als Merkmal des wahren Bedürfnisses verlieren kann; die genaue Berücksichtigug des Gesundheitszustandes muß uns daher in zweifelhaften Fällen dieser Art als Richtschnur dienen. Wenn dem Körper Flüssigkeit, vor der Hand abgesehen von deren besonderer Beschaffenheit, im Uebermaße zugeführt wird, so ist Schwächung des Appetites nach festen Nahrungsmitteln und der Verdauung, sowie Erschlaffung der körperlichen Thätigkeiten überhaupt die Folge davon; im entgegengesetzten Falle wird die Verdauung erschwert, Schärfe, Verdickung und Stockungen der Säfte und Trägheit aller Körperverrichtungen erzeugt. Das Bedürfniß nach Flüssigkeit ist verhältnißmäßig in der Jugendzeit am stärksten und nimmt gegen das Alter hin allmälig ab. In Ansehung der Temperatur der Getränke sind im Allgemeinen die kalten, welche mehr erfrischen und stärken, etwas zuträglicher als die warmen, die eben deswegen erschlaffender wirken; doch verdienen diese in sehr kalter Jahreszeit oder bei starkerhitztem Körper vor jenen den Vorzug. Was den letzten Punkt betrifft, so ist die Schädlichkeit, ja selbst Lebensgefährlichkeit eines jählingen kalten Trunkes bei erhitztem Körper zu bekannt, als daß darüber etwas Weiteres gesagt zu werden brauchte. In Bezug auf die Beschaffenheit der flüssigen Nahrungsmittel gilt die Regel, daß ein Getränk je einfacher, desto gesunder ist. Daher ist das erste aller Getränke:

Das Wasser, die Verflüssigkeit der ganzen Natur. Für den Menschen entspricht das frisch geschöpfte Quellwasser, wenn es übrigens ganz rein und ohne allen Beigeschmack ist, allen Anforderungen, welche man überhaupt an ein Getränk

machen kann, am vollkommensten. Es besitzt eine den ganzen Körper durchdringende, belebende und erfrischende Eigenschaft, die es der Kälte und der ihm inwohnenden Kohlensäure verdankt, deren richtiges Vorhandensein sich durch die fortwährend aufsteigenden perlenden Bläschen und durch einen prickelnden Geschmack zu erkennen giebt. Diese Kohlensäure verliert es aber durch die Wärme und durch längere Berührung mit der Luft, wird daher matt und fade. In der neuesten Zeit haben Viele dem Wasser eine wahre Wunderkraft zugeschrieben und die methodischen Wasserkuren als ein fast in allen Krankheitsfällen ausreichendes Universalmittel betrachtet. Obgleich man nun, da bei der unendlichen Verschiedenheit der Krankheitszustände der Glaube an ein Universalmittel überhaupt widersinnig ist, darin viel zu weit gegangen ist, so läßt sich doch nicht verkennen, daß namentlich solche Krankheiten, die auf Stockungen und Unregelmäßigkeiten im Umlaufe des Blutes, auf Schärfe der Säfte, gichtischer Anlage u. dergl. beruhen, oft allein durch diese höchst einfache Heilmethode gründlich gehoben werden können. Es ist dies erklärlich, wenn man bedenkt, daß der reichliche Genuß von Wasser das Blut erfrischt, verdünnt, leichter beweglich macht und hierdurch alle Absonderungsprocesse bethätigt, und somit die Naturkraft in den Stand gesetzt wird, das gestörte Gleichgewicht in den körperlichen Verrichtungen wieder herzustellen und krankhafte Stoffe aus dem Körper zu entfernen. Doch ist hierbei nicht zu vergessen, daß durch eine unsinnige übermäßige Anwendung des kalten Wassers ebenso gut Schaden angerichtet werden kann, wie durch das Uebermaaß irgend eines andern, sonst ganz zuträglichen Heilmittels. Für einen gesunden Menschen des mittlern Alters möchten, wenn nämlich nicht zu viel von andern Getränken genossen wird, in der kalten Jahreszeit täglich ungefähr $1\frac{1}{2}$ bis 2, in der warmen etwa $2\frac{1}{2}$—4 Pfund Wasser oder noch etwas mehr das richtige Maaß sein. Natürlich müssen hierin, je nach der Beschaffenheit der genossenen Speisen, je nach dem

Grade der körperlichen Bewegung u. s. w. verschiedene Abweichungen eintreten. Die Gewohnheit, früh nüchtern ein Glas kaltes Wasser zu trinken, ist wohl an sich sehr gut, wird aber von Vielen durchaus nicht vertragen und erzeugt leicht Magenkrampf. Kurz vor Schlafengehen kaltes Wasser zu trinken, ist jedenfalls zuträglicher. Ein sehr gutes Mittel zur Regelung des Blutlebens und ganz besonders bei Magenleiden, ist das Trinken lauen oder heißen Wassers, welches, mit Unterbrechung angewandt, auch gewiß von Jedem vertragen wird und sowohl mannigfachen Krankheiten vorbeugt, als bereits eingetretene gründlich heilt.

Leider giebt es viele Menschen, die sich des Wassers so entwöhnt haben, daß es ihnen fast widersteht, und die wohl gar bei jedem Versuche, davon zu trinken, üble Zufälle bekommen. Eine solche für den Körper wirklich nachtheilige Verwöhnung läßt sich jedoch dadurch sehr bald heben, daß man anfänglich durch etwas salzige Speisen das Bedürfniß nach Flüssigkeit überhaupt zu mehren sucht, und nun mit ganz kleinen, vielleicht im Anfange noch mit etwas Wein oder Zucker versetzten Portionen beginnt, sodann aber allmälig zu größeren Portionen reinen Wassers übergeht.

Von den übrigen künstlich zubereiteten Getränken betrachten wir nun die gebräuchlichsten in folgender Ordnung:

a) Kalte, reizlose Getränke.

Dem einfachen Wasser zunächst steht das Zuckerwasser und die Limonade (Zuckerwasser mit Citronen-Schwefelsäure oder Fruchtsäften). Beide können aber, obgleich sie der Abwechselung wegen zuweilen recht dienliche Getränke und besonders bei Aufregung des Blutes sehr beruhigend sind, dennoch die Stelle des reinen Wassers für die Dauer durchaus nicht ersetzen, da sie in reichlicher Menge genossen, sehr bald die Verdauung erschlaffen würden. In der heißen Jahreszeit sind besonders die Limonaden und das jetzt allgemein gewordene

kohlensaure Wasser sehr zweckdienliche kühlende Getränke. Das Gefrorene, von dem wir hier gleich mitsprechen wollen, ist zwar sehr nahrhaft und sonst unschädlich, darf aber im wirklich gefrorenen Zustande nicht in den Magen kommen, welcher sonst leicht dadurch erkältet wird, sondern muß bis zum Zerfließen auf der Zunge gehalten werden. Auch genieße man es nur bei ganz abgekühltem Körper und nie zu geschwind.

Die Mandelmilch wird dadurch bereitet, daß man Wasser über zerquetschte süße Mandeln gießt, durchseiht und etwas Zucker zusetzt. Sie ist ein liebliches, reizmilderndes und zugleich etwas nährendes Getränk, und ähnelt, nicht nur ihrem Aeußeren nach, sondern auch hinsichtlich ihres Einflusses auf den menschlichen Körper, der Thiermilch, bietet aber weniger Nahrungsstoff dar und stumpft die Verdauungskräfte leichter ab als die letztere.

b) Warme und entschiedener auf den Körper einwirkende Getränke.

Unter diesen verdient die meiste Beachtung der Kaffee. Er belegt den Magen und regt das Nerven- und Blutsystem bedeutend auf; daher seine schlafvertreibende Kraft. Ein mäßig starker Kaffeeaufguß (etwa ein Loth auf zwei bis drei gewöhnliche Tassen) und nicht zuviel (ungefähr nur ein bis zwei Tassen) davon getrunken, ist im Allgemeinen für das erwachsene und spätere Alter ein dienliches Getränk. Zu starker oder im Uebermaß genossener Kaffee aber überreizt die Nerven und spannt endlich die Lebenskraft ab, indem er das Blut hitziger und zu Wallungen geneigter macht; ein zu dünner Kaffeeaufguß aber wird durch seine Fadheit erschlaffend. Durch den Zusatz von Milch und Zucker wird die aufregende Kraft des Kaffee's gemäßigt. Im kindlichen Alter und bei sehr reizbaren, besonders zu Blutwallungen geneigten Personen sollte der Kaffeegenuß gänzlich unterbleiben, weil er dann, anderer übler Folgen gar nicht zu gedenken, eine jählinge Aufreibung der Lebens-

kraft bedingt. Für solche Fälle würden Gerstenkaffee und Eichelkaffee, welche unter den übrigen, mehr oder minder untauglichen Ersatzmitteln noch am meisten die Stelle des echten Kaffee's vertreten können, den Vorzug verdienen.

Ein ziemlich eben so allgemein verbreitetes Getränk als der Kaffee, ist der Thee. Die verschiedenen Sorten des chinesischen Thee's sind sich hinsichtlich ihres Einflusses auf die Gesundheit ziemlich gleich. Der Thee, wie er im Handel vorkommt, hat seine im frischen Zustande vorhandene giftige betäubende Eigenschaft durch vorherige Ablagerung meist verloren, und nur noch eine, das Nervensystem eigenthümlich aufregende und etwas zusammenziehende Wirkung behalten. Ob er gleich in manchen Fällen, z. B. zur Stillung des Durstes bei erhitztem Körper, bei naßkalter Witterung u. s. w., ein recht dienliches Getränk ist, so eignet er sich doch nicht in der Art wie der Kaffee zum Gewohnheitsgetränk, am allerwenigsten für Personen mit sehr reizbarem Nervensystem, wie wir es bei Kindern und bei einem großen Theile des weiblichen Geschlechtes finden. Sein Mißbrauch erzeugt daher leicht eine Verstimmung des Nervensystems, Hysterie und Hypochondrie. Als Maaßstab der mittleren gesundheitsgemäßen Stärke eines Theeaufgusses nehmen wir die blasse Färbung desselben an. Der Zuträglichkeit des Thee's sehr förderlich ist der Zusatz von Milch und Zucker. Rum und ähnliche Zusätze passen nur ausnahmsweise, wenn es nöthig ist, den Körper schnell zu erwärmen, und auch dann nur für festere Naturen.

Während der Kaffee und Thee als (im gewöhnlichen Wortsinne genommen) gar nicht nährende, d. h. keine in feste Körpermasse verwandelbare Bestandtheile enthaltende Getränke zu betrachten sind, so bietet uns die Chocolade, welche aus Cacaomasse, Zucker und Gewürz besteht, wirklichen Nahrungsstoff in ziemlicher Menge dar. Am leicht verdaulichsten und überhaupt zuträglichsten ist die blos mit Wasser gekochte Chocolade. Als alltägliches Getränk eignet sie sich aber nur

für körperlich sehr thätige Menschen und darf auch dann nur sehr dünn genossen werden, weil sie sonst die Vollblütigkeit zu sehr begünstigt. Mit Milch oder Eiern versetzt wird sie, obgleich noch nährender, doch für den Magen zu fade und leicht verschleimend, durch den Zusatz von Wein aber ein zu hitziges Getränk. Recht zweckdienlich kann jedoch zuweilen auch die auf ein der letzteren Arten bereitete Chocolade werden, wo es nämlich gilt, den Körper schnell und reichlich zu nähren, und die gesunkenen Kräfte zu heben.

c) **Gegohrene und geistige Getränke.**

Sie sind (mit Ausnahme der Biere, welche zugleich auch nähren und übrigens im Allgemeinen eine mildere Beschaffenheit haben), als bloße Reizmittel zu betrachten, die nur bei wirklich gesunkener Lebenskraft und einem gewissen Grade von körperlicher Reizlosigkeit und in einem dem jedesmaligen Bedürfnisse entsprechenden Verhältnisse genossen, wahrhaft stärken und nützen können. Bei vorhandenem Normalgrade von Lebenskraft verursachen sie aber Ueberreizung und demgemäß Abspannung derselben, was sich durch gesteigertes Bedürfniß nach körperlicher Ruhe, nach Schlaf deutlich zu erkennen giebt. Wahre Schwächung, Abstumpfung der Lebensfrische ist also dann ihre unfehlbare Wirkung. Es geht hieraus hervor, daß namentlich die stärkeren geistigen Getränke in der Regel nur geschwächten und alten Personen dienlich sein, dagegen von lebenskräftigen Menschen, sowie vom weiblichen Geschlecht nur in besonderen Ausnahmefällen ohne allen Nachtheil für die Gesundheit genossen werden können. Für das kindliche Alter gehören sie zu den durchaus unerlaubten Genüssen. Die Macht der Gewohnheit läßt zwar auch die Folgen eines derartigen Mißbrauches weniger bemerkbar hervortreten, hebt sie aber keineswegs ganz auf. So läßt sich wohl mit ziemlicher Gewißheit annehmen, daß die unter den

Bewohnern der Weinländer sich findende vorherrschende Neigung zu Krankheiten des Nerven- und Blutsystems, sowie ihre jählinge Körperentwicklung, ihr zeitiges Altern, ihre im Durchschnitte verhältnißmäßig kürzere Lebensdauer — kurz, das geschwindere Verrauschen des Lebensstromes hauptsächlich hierin begründet ist. Weit schneller und entschiedener aber geben sich derlei üble Folgen zu erkennen, wenn der Mißbrauch geistiger Getränke bis zu öfter sich wiederholenden Berauschungen und bis zu jenem, den Menschen am tiefsten erniedrigenden Laster der Trunksucht ausartet. Wie innig wird jeder Gefühlvolle von Schmerz und Mitleid durchdrungen, wenn er sieht, wie durch den vernichtenden Einfluß dieses Lasters die zuvor kräftig lodernde Lebensfackel jener Unglücklichen (deren Zahl leider sehr groß ist) sich so bald in eine lockere, leicht verlöschende Strohflamme verwandelt, wie dieselben, an moralischer Widerstandskraft mehr und mehr erlahmend, endlich selbst für die heiligsten Interessen des Lebens absterben, und dieser über Alles verabscheuungswürdigen Leidenschaft zum Raube werden.

Dem Weine gebührt unter den Getränken dieser Abtheilung unstreitig der erste Rang. Wir erhielten diese edle Gabe aus der Hand des Schöpfers als ein Labsal für Schwache und Kranke, als ein Belebungs- und Erquickungsmittel für alle dessen wahrhaft Bedürftige, und nur unserer eigenen Unachtsamkeit und Leidenschaftlichkeit haben wir alles im ungünstigen Falle daraus hervorgehende Uebel zuzuschreiben. — Die verschiedenen Arten der Weine lassen sich nach ihrer besonderen Beschaffenheit und Wirkung folgendermaßen eintheilen:

1) Die süßen Weine (Cyper-, Muskat-, Capwein, Sekt, Madeira, Malaga, Lacrimä Christi, Lünel, Tokayer) sind alle mehr oder weniger hitziger Natur, und dürfen daher nur selten und in kleinen Portionen genossen werden, sagen aber Personen mit sehr reizbarem Blutsystem gar nicht zu.

2) Die saueren Weine, unter denen die Franken-, Mosel-, Neckar- und Rheinweine die vorzüglichsten, sind am

wenigsten erhitzend, erzeugen aber, anhaltend getrunken, leicht eine Verderbniß des Magensaftes, legen auch wohl den Grund zu Gicht, Harnsteinen u. s. w.

3) Die herben Weine, wozu die meisten Rothweine gehören, besitzen eine etwas zusammenziehende, unter andern auch die Stuhlausleerung beschränkende Wirkung und eignen sich besonders für schlaffe Körper. Unter ihnen ist der Medoc einer der mildesten und zuträglichsten; von mehr eindringlicher und nachtheiliger Wirkung sind die rothen Ungarweine und der Burgunder, am allerfeurigsten aber der Pontac und Portwein. Die beiden letzten Sorten sollten daher mehr als Arznei betrachtet werden.

4) Die noch nicht völlig ausgegohrenen (mousirenden) Weine, wie der Champagner, entbehren, da sie nur einen sehr flüchtigen Reiz verursachen, aller stärkenden Wirkung und versäuren leicht den Magen.

Unter den Zubereitungen des Weines verdient der Bischof als ein zweckmäßiges magenstärkendes Getränk, die rühmlichste Erwähnung. Die gewöhnlich stark gewürzten Glühweine sind überhaupt erhitzend.

Einen wesentlichen Unterschied der Weine bedingt ihr Alter. Je länger ein Wein liegt, desto mehr entwickelt sich sein Feuer, desto kräftiger, aber auch desto erhitzender ist daher seine Wirkung auf den Körper. Zu junge Weine haben, nur in noch höherem Grade, die Nachtheile der sauren Weine. — Mehrere, noch dazu sehr verschiedene Sorten Weines unmittelbar auf einander zu trinken, wird jederzeit weniger gut vertragen, als eine gleiche Portion ein und derselben Sorte.

Die Obstweine können nie den Geist und die Veredelung der Traubenweine erhalten, sind deshalb mehr kühlend als stärkend, schwächen aber auch leicht die Verdauung und können, anhaltend getrunken, eine Entmischung der Säftemasse des Körpers erzeugen. — Aehnliches gilt vom Moste.

Der Meth, ein angenehmes Getränk aus Honig, Hopfen,

Gewürz und Wasser, ist äußerst erhitzend und schwer berauschend, und kann um so nachtheiliger werden, als man durch die Lieblichkeit und scheinbare Milde des Getränkes leicht verleitet wird, das bestimmte Maaß, das wenigstens immer äußerst beschränkt, sowie der Reizbarkeit und sonstigen Beschaffenheit des Körpers genau entsprechend sein muß, zu überschreiten. Die meisten Personen müssen dies Getränk ganz meiden.

Das Bier (aus Malz, Hopfen und Wasser bereitet) bietet, bei ganz geringer Erregung des Nerven- und Blutlebens, als dies durch den Wein geschieht, weit mehr eigentlichen Nahrungsstoff dar, als dieser. Es ist daher die Gewohnheit des mäßigen Genusses eines gut ausgegohrenen, hefenfreien Bieres für diejenigen, deren rege Körperthätigkeit einen starken Kraftverbrauch mit sich führt, im Allgemeinen als der Gesundheit entsprechend zu erachten. Bei entgegengesetzter Lebensweise aber darf man sich den Biergenuß nur ausnahmsweise erlauben, wenn man die Entstehung von Vollblütigkeit, Verdickung und Stockung der Säfte, Blutwallungen, Schlagfluß u. dergl. verhüten will. Dergleichen üble Folgen sind ganz besonders von dem Mißbrauche der in vielen Gegenden Deutschlands so beliebt gewordenen Doppelbiere, namentlich des bayerischen Bieres und der ihm ähnlichen Sorten zu befürchten. Leider hat sich dies schon durch zahlreiche traurige Beispiele bestätigt, und die Zukunft dürfte, wenn dieser Mißbrauch sich fernerhin erhalten sollte, uns die unausbleiblichen Folgen noch verbreiteter und klarer vor Augen führen.

Nur Personen, welche regelmäßige strapaziöse Körperbewegungen haben, können von dem häufigen Genusse des starken Bieres wahren Nutzen erwarten. Wer dagegen, wie der bei weitem größte Theil der Stadtbewohner, ein körperlich zu unthätiges Leben führt, möge nur selten davon Gebrauch machen, noch weniger aber sich einfallen lassen, solche Biere in einer (wenn auch nur leichte) Berauschung erzeugenden Menge zu genießen, was, außer obigen Nachtheilen, ein eigenthümliches

Stumpfwerden des Körpers und Geistes zur Folge hat. Will man, wenn es überhaupt die Rücksicht auf die Gesundheit gestattet, Bier zum Gewohnheitsgetränke machen, so eignet sich dazu ein mäßig starkes, nicht zu bitteres Braunbier oder ein leichtes Weißbier am besten. Zwischen beiden ziemlich gleich nahrhaften Biergattungen findet in diätetischer Hinsicht nur de Unterschied statt, daß das erstere mehr anhaltend erregend und stärkend, das letztere mehr kühlend und reizmildernd ist, bei fortgesetztem Gebrauche aber auch leicht eine erschlaffende und verschleimende Wirkung äußert. Hiernach läßt sich die für den einzelnen Fall und die besondern Verhältnisse nöthige Auswahl bestimmen. Unter den verschiedenen Bierarten scheint das böhmische den Erfordernissen eines guten Bieres am meisten zu entsprechen, das nahrhafteste, aber auch das schwerste von allen ist das englische Porterbier. — Die passendsten Zubereitungen des Bieres sind die Biersuppen und das Warmbier, wenn sie nicht mit Gewürzen überladen werden.

Der Branntwein, aus verschiedenen Getreidearten, aus Zucker (Arak), aus Reis (Rum) und aus verschiedenen andern Früchten bereitet, ist das unter allen Getränken am heftigsten reizende und erhitzende, sollte daher überhaupt mehr als Arznei, wie als Getränk betrachtet werden. Ein häufiger Genuß von Branntwein, welcher übrigens jederzeit vollkommen rein und fuselfrei sein muß, kann nur etwa Demjenigen wahrhaft dienlich sein, welcher bei besonders naßkalter Witterung, anhaltende und ermüdende Körperanstrengungen zu bestehen hat, nur grobe Nahrung genießt und dabei nicht von reizbarer Körperbeschaffenheit ist. Unbedingt aber erwächst daraus Nachtheil für die Gesundheit unter entgegengesetzten Verhältnissen, insbesondere also dem weiblichen Geschlechte und kindlichen Alter. In keinem Falle (nur etwa mit Ausnahme sehr alter Personen, die sich den Weingenuß versagen müssen) ist es übrigens gesundheitsgemäß, den Branntwein, wenn auch in sehr mäßi-

gen Portionen, zum unausgesetzt täglichen Getränk zu machen, weil dadurch mindestens ein Ueberreizungszustand mit seinen schon früher angedeuteten allmälig sich entwickelnden Folgen herbeigeführt wird. Im Uebermaaße genossen gehört aber der Branntwein unter allen Bedingungen zu den, die Gesundheit und das Leben langsam, jedoch sicher zerstörenden Giften. Nebst den schädlichen Folgen der Trunksucht überhaupt, sind insbesondere das Säuferzittern, der Säuferwahnsinn, Wassersucht, gänzliche Zerrüttung der Verdauung, Magenkrebs, tödtliche Leberkrankheiten und in manchen Fällen jene furchtbare Erscheinung der Selbstentzündung und Verbrennung des ganzen Körpers das schreckliche Loos, welches jenen Unglücklichen, die dem Branntweintrunke leidenschaftlich ergeben sind, bevorsteht. — Eine der gewöhnlichsten hierher gehörigen Zubereitungen ist der Punsch, der aus Theeaufguß, Citronensaft, Zucker und Rum oder Arak besteht. Ein schwacher Punsch wirkt befördernd auf die Hautthätigkeit und Urinabsonderung und ist bei unfreundlicher Jahreszeit dann und wann genossen für Erwachsene nicht schädlich.

Was übrigens die nicht selten vorkommenden gesundheitswidrigen Verfälschungen und Verderbnisse der Weine, Biere und Branntweine betrifft, so muß es, da dieselben zu verschieden sind, und ihre sichere Erkennung für den Einzelnen nicht ganz leicht ist, der Fürsorge der Gesundheitspolizei anheimgestellt bleiben, darüber ein wachsames Auge zu führen. Gerechten Verdacht gegen die Unverdorbenheit dieser Getränke schöpfen wir aus dem unreinen Geschmacke und Ansehen, aus (schon dem mäßigen Genusse) nachfolgendem Kopfweh, Verdauungsbeschwerden, Harnzwang, den besonders manche mit Kräutern versetzte Biere veranlassen u. s. w. Der uns angewiesene Raum gestattet uns nicht, auf diese verschiedenartigen Verfälschungen und deren Erkennungszeichen näher einzugehen. Wir gestatten uns hierbei noch in Bezug auf eines der wichtigsten Getränke, das Bier, auf ein diesen Gegenstand erschöpfenderes

Werk von Dr. Hartmann angelegentlich aufmerksam zu machen: „Das Bier als deutsches Nationalgetränk und seine Wirkungen als Heilmittel auf den menschlichen Organismus. Ein diätetischer Rathgeber für Alle, welche durch einen mäßigen Biergenuß ihre Gesundheit verbessern und bis ins Alter bewahren wollen.“ Dresden H. Klemm's Verlag und artistische Anstalt. Das sehr ausführliche Buch kostet nur $\frac{1}{2}$ Thaler und ist jedem Biertrinker zu empfehlen. —

Die Stuhl- und Harnausleerung.

Daß auch von dem regelmäßigen Fortgange dieser Verrichtungen der ganze Gesundheitszustand in bedeutendem Grade abhängig ist, ergiebt sich dem Hauptsächlichsten nach schon aus dem früher Bemerkten.

Besonders wichtig ist die Stuhlausleerung. Da vom gesunden Körper täglich eine gewisse Quantität von Nahrungsmitteln aufgenommen wird, so leuchtet ein, daß es zur Vermeidung eines, das Wohlbefinden so vielfach störenden Mißverhältnisses zwischen Aufnahme und Entleerung, durchaus erforderlich ist, daß auch die letztere täglich mindestens einmal erfolge. Durch zu langes Verweilen der Ausleerungsstoffe im Darmkanale werden dieselben zu sehr ausgesogen, und so mancher weniger gute Nahrungsbestandtheil der Säftemasse gleichsam aufgedrungen. Hierzu kommen noch die mancherlei schädlichen Folgen (namentlich Stockungen und Andrang des Blutes nach Brust und Kopf), welche auf mechanische Weise durch die Anhäufung dieser Stoffe im Darmkanale, durch Druck daselbst u. s. w. veranlaßt werden. Da nun das Bedürfniß dieser Ausleerung sich nicht eben immer, wie es bei andern Körperverrichtungen der Fall ist, durch unwiderstehlichen Drang zu erkennen giebt, und daher die Befriedigung dieses Bedürfnisses im Laufe der alltäglichen Geschäfte gar leicht vernachlässigt wird, so ist es um so nöthiger, daß ein Jeder seine Natur

hierin an eine bestimmte Ordnung, womöglich an eine bestimmte Stunde, gewöhne. Dies hält, selbst bei langjähriger Verwöhnung nicht so sehr schwer, als man gewöhnlich glaubt, wenn man nur einige Ausdauer und die hauptsächlichsten darauf abzweckenden Beförderungsmittel, wie: fleißige Bewegung, gesundheitsgemäße, nicht zu schwere Kost, und besonders öfteres Trinken frischen Wassers, anwenden will. Jedoch enthalte man sich so lange als möglich aller künstlichen Beförderungsmittel, durch deren Vermittelung die Natur nie eine heilsame Gewohnheit annehmen kann, jederzeit aber des gewaltsamen Pressens, welches zur Entstehung von Hämorrhoiden, Mastdarmvorfällen, Bruchschäden u. s. w. Veranlassung giebt. Ist die Gewöhnung an tägliche zweimalige Befriedigung dieses Bedürfnisses durchzusetzen, was der Gesundheit wohl am allerzuträglichsten sein möchte, so geschieht dies am Besten einmal im Laufe des Vormittags und das andere Mal Abends vor Schlafengehen. Erfolgt die Stuhlausleerung täglich nur einmal, so ist die passendste Zeit dazu die zuletzt angegebene. Es trägt dies nicht wenig zur Beförderung eines ruhigen und gesunden Schlafes bei. Uebrigens hat diese Zeit schon darum den Vorzug, weil sie einer bereits bestehenden Gewohnheit gewiß am seltensten unausweichliche Hindernisse entgegenstellt. Es versteht sich aber, daß, wenn vielleicht heut wieder zu irgend einer andern Zeit dieses Bedürfniß sich fühlbar machen sollte, die Befriedigung desselben nie aufgeschoben werden darf. — Hinsichtlich der zu dieser Verrichtung schicklichen Orte ist zu bemerken, daß die Benutzung zugiger Abtritte aus leicht begreiflichen Gründen leicht nachtheilig werden kann, namentlich Hämorrhoidariern und Frauenspersonen zur Zeit ihrer Periode, wie überhaupt Solchen, die für Erkältung des Unterleibes sehr empfänglich sind.

Was die der Harnausleerung zu schenkende Aufmerksamkeit betrifft, so besteht sie, da der Drang zur Befriedigung dieses Bedürfnisses viel angenehmer ist, und deshalb bei

weitem nicht so leicht unbeachtet bleibt, als der zur Stuhlausleerung, hauptsächlich nur darin, daß wir hierbei die Mahnungen der Natur ruhig abwarten, ihnen aber auch, sobald sie fühlbar werden, baldmöglichst Folge leisten. Gewaltsames Zurückhalten des Urins wird sowohl durch zu starke Ausdehnung und Reizung der Blase und der übrigen Harnorgane, als auch dadurch nachtheilig, daß zu viele urinöse Säfte wieder aufgesogen und in die Blutmasse zurückgeführt werden, der Urin sich sonach verdickt und die Absetzung von Harnsand und steinigen Massen begünstigt wird. Aus demselben Grunde darf die Entleerung nie unterbrochen und Harn in der Blase zurückgelassen werden. Kinder und alte Leute, insbesondere männlichen Geschlechts, welche die meiste Neigung zur Steinerzeugung haben, müssen deshalb auch öfter sich des Harnes entledigen, als Menschen des mittleren Alters. Zu häufiges, ohne natürliches Bedürfniß geschehenes Harnlassen schadet aber ebenfalls durch das daraus hervorgehende Zusammenfallen und Geschwächtwerden der Blase.

Siebentes Capitel.

Die Hautthätigkeit.

Die hochwichtige Rolle, welche die Haut in der Oeconomie des menschlichen Körpers spielt, scheint allen Beobachtungen nach im gewöhnlichen Leben gar nicht bekannt zu sein, denn man sieht über die nöthige Pflege des Hautorganes mit einer solchen Leichtsinnigkeit hinweg, als ob dies etwas ganz Ueberflüssiges wäre. Und doch hängt die Erhaltung des Gleichgewichts aller übrigen Körperverrichtungen fast allein von der Haut ab. Es lohnt sich also wohl der Mühe, etwas näher auf diesen wichtigen Gegenstand einzugehen.

Soll die Haut die ihr obliegenden Verrichtungen vollkommen durchführen, so ist auf Mäßigkeit im Essen und Trinken, hinlängliche Bewegung in freier Luft, möglichst unbeschränkte Freiheit der Hautoberfläche, vor Allem aber auf die sorgsamste Reinlichkeit derselben zu halten. Dieser Bedingung muß sowohl in Ansehung der die Haut bedeckenden Kleidungsstücke und der dieselben umgebenden Luft, als auch besonders durch fleißiges Waschen oder Baden Genüge geleistet werden. Daß Mangel an Reinlichkeit geradezu gesundheitswidrig ist, springt in die Augen, wenn wir erfahren, daß die Haut nicht nur aushaucht, sondern auch einsaugt, daß mithin schädliche verdorbene Stoffe in die Säftemasse gelangen müssen, wenn dergleichen in der nächsten Umgebung der Haut oder unmittelbar auf ihr (wodurch übrigens auch noch ihre Poren verstopft werden) sich befinden. Außerdem haben wir aber auch zu bedenken, daß die Haut, gleichsam als Scheidewand zwischen Körper und Außenwelt, von den Einflüssen der letzteren zunächst und hauptsächlich getroffen wird, und deren Einwirkungen auf den Gesammtorganismus vermittelt, sowie daß die Rückwirkung des Körpers auf jene Einflüsse vorzugsweise als durch die Haut geschehend betrachtet werden muß. Daraus geht hervor, daß alle dergleichen Einflüsse um so mehr von ihrer gesundheitsstörenden Einwirkung verlieren müssen, je entsprechender die Widerstandskraft der Haut und somit des ganzen Körpers ist. Die größtmöglichste Entwickelung und Stärkung dieser Widerstandskraft ist mithin als eins der vorzüglichsten Befestigungsmittel der Gesundheit, als ein Hauptpunkt der Hautpflege anzusehen.

Dies ist jedoch nur dadurch möglich, daß wir unsern Körper mit der Natur und deren Elementen, zu denen wir uns ja wie einzelne Theile zu einem Ganzen verhalten, hinlänglich vertraut machen. Hierin allein finden wir das wahre Schutzmittel gegen Kälte, Hitze und Witterungswechsel, keineswegs aber im ängstlichen Verhüllen unseres Körpers oder im be-

ständigen Zurückziehen in verschlossene Räume und dergl., wodurch jene Einflüsse eben erst zu fremdartigen und feindseligen, was sie an sich gar nicht sind, werden. Bei diesen Bestrebungen müssen wir aber um so vorsichtiger und allmäliger zu Werke gehen, je verwöhnter und geschwächter die Haut vielleicht vorher schon war, dabei aber auch gewisse Grenzen beobachten, um nicht etwa in den Fehler falsch verstandener Abhärtung zu verfallen. — Wir wenden unser Augenmerk nun zuerst auf

a) Die Kleidung.

Wenn die Bekleidung ihren eigentlichen Zwecken, d. h. der Verwahrung des Körpers, namentlich der Haut, vor Verletzungen und den Einflüssen der Kälte, Hitze, Nässe u. s. w. genügen soll, ohne dabei in irgend einer Art nachtheilig zu werden, so muß sie folgenden Anforderungen entsprechen:

1) Sie muß aus passenden Stoffen bestehen. Zu denjenigen Kleidungsstücken, welche in unmittelbare Berührung mit der Haut kommen, eignen sich milde leinene Stoffe unbedingt am Besten; nur für manche Kranke oder Genesende, aber keineswegs für ganz Gesunde, können wollene (und zwar besser von Baum- als von Schafwolle) den Vorzug verdienen, welche bei längerem Gebrauche die Haut zu sehr reizen und gegen alle Einflüsse empfindlicher machen. Ob wir zu den übrigen, die Haut nicht unmittelbar berührenden Kleidungsstücken wollene, seidene oder andere Stoffe wählen, bedingt, insofern sie nur immer den Zeit- und Lebensverhältnissen entsprechend eingerichtet werden, hinsichtlich ihrer Vorzüglichkeit im Allgemeinen keinen wesentlichen Unterschied. Nur das Pelzwerk macht hiervon eine Ausnahme. Obgleich Pelzkleider für das hohe Alter, für sehr verwöhnte oder kranke Personen und auf Winterreisen mitunter unentbehrlich sein mögen, so sind sie doch für Kinder und jugendliche Personen

durchaus unzulässig und überhaupt, wegen ihrer übermäßig wärmenden und die Hautthätigkeit abstumpfenden Eigenschaft, außerdem und zum häufigen oder gar gewöhnlichen Gebrauche für untauglich zu erklären. In Betreff der seidenen Stoffe sei hier noch beiläufig erwähnt, daß sie vermöge ihrer Fähigkeit, die elektrischen Einwirkungen aufzuheben, Denen, die bei Erscheinung eines Gewitters von unüberwindlicher Angst gequält werden (am Besten in Form eines Ueberwurfes) ein sicheres Schutz- und Beruhigungsmittel gewähren können.

2) Sie muß den Körper locker umfangen, und der Luft immer noch einigen Zutritt zur Haut gestatten. Durch zu enge und dickstoffige Kleidung (der letztere Vorwurf trifft besonders das Pelzwerk und die zu dicke Kopfbedeckung) wird die zum Fortbestehen der Gesundheit so äußerst nothwendige Ausdünstung der Haut, d. h. die Verflüchtigung der ausgeschiedenen Stoffe, ungemein behindert oder theilweise ganz aufgehoben, durch anhaltenden Druck auch den unter der Haut liegenden Theilen Schaden zugefügt und der Blutumlauf gestört. Wer hätte nicht schon die Erfahrung gemacht, daß eben deshalb zu fest aufsitzende Hüte oder eine warme Kopfbedeckung überhaupt, oder zu enge Halsbinden Kopfschmerz und Blutandrang erzeugen, daß drückendes Schuhwerk schmerzerregende Hornbildung und Entzündung der Füße veranlaßt? u. s. w.

Die Bekleidung des Halses namentlich ist nicht so gleichgültig, wie Viele meinen, die ihn heute stark einhüllen und morgen, wenn Mode oder Laune es befiehlt, jedem Witterungszustande bloßgeben. Die knappen Halsbinden setzen dem freien Blutumlauf Hindernisse entgegen, und ihnen verdanken Viele, die sich ihrer bedienen, Blutwallungen, Schwindel, Kopfschmerz u. s. w. — Nicht blos dem Gehirne und den Organen der Sinne, den Augen und den Ohren vorzüglich schaden diese knappen Halsbinden, und erzeugen nicht selten durch den verhinderten Rückfluß des Blutes vom Gehirne nach dem Herzen Entzündungen in den obengenannten Theilen, sondern

auch das Athemholen und der Kreislauf in den Organen des Unterleibes wird gestört und in seiner Freiheit beschränkt. Noch gefährlicher sind enge Halsbinden für Menschen, die eine Anlage zum Schlagfluß haben. — Die üble Gewohnheit, von frühester Jugend an den Hals mit dichten Binden einzuhüllen, um ihn vor Verkühlung zu schützen und Katarrhen und Halsbeschwerden vorzubeugen, erzeugt bei dergleichen verzärtelten Individuen die Anlage zu diesen Leiden und sehr häufig diese Uebel selbst. Die geringste Entblößung oder kleinste Verkühlung, ein leiser Luftzug u. s. w. bringt bei ihnen sogleich Halsschmerzen hervor. Man soll aber ja nicht in den entgegengesetzten Fehler verfallen, und durch zu starkes Bloßtragen des Halses der veränderlichen Witterung seine Gesundheit preisgeben. — Von Kindheit auf sollen wir uns an eine mäßige Bedeckung des Halses gewöhnen, die einen zuträglichen Grad von Wärme verbürgt, wodurch aber die Ausdünstung an diesem Theile des Körpers nicht zu stark vermehrt, und die Haut nicht verweichlicht und empfindlich wird.

Keine Art der Bekleidung hat aber so unübersehbare Nachtheile zur Folge, als die in der Regel zu fest angelegten Schnürleiber des schönen Geschlechtes. Zwar wird keine Dame jemals zugeben, daß ihr Schnürleib zu fest angelegt sei, sie wird immer behaupten, daß man wenigstens noch einen Finger breit zwischen Leib und Schnürbrust Raum habe und wird diese Behauptung nöthigenfalls dadurch zu beweisen suchen, daß sie wirklich einen oder gar zwei Finger in diesen Raum einzwängt; aber leider ist dieser Beweis durchaus nicht stichhaltig, denn der fragliche Raum und die scheinbare Weite der Schnürbrust wird nur durch ein gewaltsames Einziehen der Bauchdecken während des Experimentes hervorgebracht und der Schnürleib drückt, sobald dieser künstlich erzeugte Raum wieder ausgefüllt wird, mit derselben Gewalt wie früher auf die darunter gelegenen Organe. Auf die unbarmherzigste Weise

werden nämlich die Lunge, der Magen, die Eingeweide, die Leber u. s. w. durch die Schnürbrüste eingezwängt oder aus ihrer ursprünglichen Lage gebracht, der Blutumlauf dadurch in Stockung und Unordnung versetzt, und so mit der Zeit die bedeutendsten lebensgefährlichen Gesundheitsstörungen, z. B. Verhärtungen, Verwachsungen, Verschrumpfungen jener Organe u. s. w. hervorgebracht. Die meisten Schnürbrüste sind hinten mit Stäben versehen, die auf die Mitte der Wirbel zu stehen kommen. Nun sind aber die Wirbel bewegliche Knochen, welche durch einen fortwährenden Druck leicht aus ihrer Lage gebracht werden können, worin der erste Grund des Schiefstehens und eines Buckels liegt. Also gerade diejenigen Uebel, welche angeblich durch die Schnürbrust verhindert werden sollen, werden durch dieselbe erzeugt. Auch ist wohl zu berücksichtigen, daß durch dieses schädliche Kleidungsstück, welches den Körper wie ein fester Cylinder stützt, die Rückenmuskeln, welche eigentlich den Körper gerade strecken sollen, geschwächt werden, und daß aus dieser Schwäche leicht Verbeugung und schlechte Haltung entstehen, wenn die Frauen genöthigt werden, ihre Schnürbrust abzulegen. Die Leber wird gewöhnlich am zeitigsten von den Nachtheilen des Schnürens getroffen, und zeigt die vom Druck hervorgebrachten sogenannten Schnürstreifen, welche der Arzt fast bei der Section eines jeden weiblichen Körpers beobachten kann, und welche meist zur Entzündung und Verkümmerung der Leber führen. Am allerschädlichsten ist diese Tracht in den Entwicklungsjahren, wo alle Theile des zarten weiblichen Körpers im Wachsen und Fortbilden begriffen sind. Nicht selten ist auch hierin die Unfruchtbarkeit zu suchen. Natürlich muß der daraus erwachsene Schaden um so größer sein, je stärkere Bewegung, namentlich beim Tanzen, wo ein rascheres Athemholen nnd eine bedeutend größere Ausdehnung des Brustkastens stattfinden, dem so zusammengepreßten Körper zugemuthet wird. Zwar haben schon längst unendlich viele warnende Stimmen von Seiten der Aerzte und Nichtärzte

gegen diese unglückliche Modesucht erhoben, ohne ihr jedoch den nöthigen Einhalt thun zu können. Sollte denn nicht einmal die Zeit kommen, wo man das höchst Verderbliche und Geschmacklose dieses Unfuges allgemein anerkennen lernt? Denn auch geschmacklos, dem Begriffe von Schönheit geradezu widersprechend, muß diese Mode erscheinen, wenn man bedenkt, daß ein wahrhaft schöner weiblicher Körper durch die gerade entgegengesetzte Gestaltung, durch sanftes Breiterwerden von den Schultern nach den Hüften zu, nicht aber durch jene erkünstelte Wespenform sich auszeichnen soll. Leider läßt sich wohl erst im Laufe der Zeit eine vollkommene Läuterung dieses verdorbenen Geschmackes, eine Rückkehr zum völligen Einklange mit der Natur, der Grundbedingung alles Schönen überhaupt, erwarten. Sind aber die Schnürleiber für manche weibliche Trachten, z. B. für Theaterkostüme, durchaus unentbehrlich, so müssen sie wenigstens der Körperform entsprechender eingerichtet und jederzeit so angelegt werden, daß sie die Verrichtungen des Körpers, namentlich das Athmen, auf keine Weise erschweren und beeinträchtigen. — Das Tragen der Schnürbrüste beim männlichen Geschlechte ist, obschon hier nicht im gleichen Maaße gesundheitswidrig, doch zum mindesten als eine die männliche Würde schändende Eitelkeit verwerflich.

Die Bekleidung des Unterleibes darf nicht pressend und nicht knapp sein, damit die Verdauung, Ernährung und der Kreislauf des Blutes, sowie überhaupt die weichen Theile des Unterleibes in ihren Verrichtungen nicht beschränkt und verhindert werden. Frauen und Mädchen sollten sich, namentlich zur Zeit der monatlichen Periode, dazu bequemen, Hosen zu tragen, was bei der jetzigen Mode der Crinolinen, welche ein dichteres Anlegen der Röcke an den Körper verhindern, sowie bei den oft zu leichten Kleiderstoffen um so nothwendiger ist. Namentlich in der kälteren Jahreszeit, im Herbst und Winter, würde durch diese wärmere Bekleidung des Unterleibes den vielen Leiden, welche aus Erkältungen während der Periode

entstehen, vorgebeugt werden. Unsere deutschen Frauen, die so manches Unpraktische in der Mode den Französinnen und Engländerinnen nachahmen, sollten sie mit Recht in diesem Punkte als Vorbild betrachten; denn in England und Frankreich tragen die Damen aus den höhern Ständen fast immer, zu den oben genannten Zeiten aber ganz gewiß ohne Ausnahme Beinkleider, und zwar im Sommer von Leinwand, im Winter von feinem Flanell. Kränkliche Damen sollten überhaupt stets dieses Kleidungsstück tragen.

Die Strumpfbänder verdienen hier ebenfalls noch eine ausdrückliche Erwähnung. So unbedeutend sie an sich scheinen, so große und verderbliche Wirkungen können sie hervorbringen, besonders wenn sie fest angelegt werden. Indem sie die Stämme der Blutgefäße und Nerven zusammenschnüren, heben sie allen Lebenseinfluß in den Füßen und den Zurückfluß der Säfte aus denselben auf. Kälte und Abmagerung, oder Anschwellung, Blut- und Pulsadergeschwülste, Krampfadern, Steifigkeit und hartnäckige Geschwüre werden dadurch nur zu sehr begünstigt und erzeugt. Wer aber die Strumpfbänder nicht entbehren kann, der muß wenigstens sehr breite wählen, besonders solche, welche aus Schafwolle gestrickt sind und einen gewissen Grad von Elasticität haben: Eigenschaften, durch welche die Stärke des Druckes vermindert wird — Männer sollten sich keiner zu gespannten Hosenträger bedienen, denn sie drücken die Rippen und Brustmuskeln, verhindern ihre freie Bewegung, pressen die Bauchmuskeln nach einwärts, und bewirken, nebst vielen anderen Uebelständen, unregelmäßigen Blutumlauf in den Lungen, in den Eingeweiden des Unterleibes und alle Folgeübel, die dieser nach sich zieht.

3) Die Kleidung muß den jedesmaligen Umständen im Einzelnen entsprechend, weder zu leicht, noch zu wärmend sein. Eine verhältnißmäßig gar zu leichte Bekleidung setzt uns der unmittelbaren Einwirkung der Luft zu sehr aus; eine zu warme dagegen macht uns mittelbar durch

Vermehrung der Reizbarkeit und Erzeugung von Schwäche der Haut immer empfänglicher für alle äußern Einflüsse und schadet daher mehr für die Dauer, indem sie die Krankheitsanlage überhaupt steigert. Den Fehler der letzteren Art finden wir wegen der in unserem Zeitalter vorherrschenden Neigung zur Weichlichkeit ungleich häufiger. Am wenigsten können wir irren, wenn wir uns an die Regel halten: unseren Körper immer gerade nur dermaßen und so viel zu bekleiden, als zur Abhaltung eines wirklich unangenehmen Eindruckes der Luft, wie namentlich des Gefühls von Frösteln, nöthig ist. Man bedenke stets, daß naturgemäße Entwicklung und Stärkung der Widerstandskraft des Körpers selbst das wahre Schutzmittel gegen die von außen kommenden schädlichen Einwirkungen ist, nicht aber das Verbergen und Zurückziehen des Körpers hinter dicke Massen von Kleidern oder in verschlossene Räume und andere dergleichen Bollwerke für Weichlinge, denn durch Flucht wächst allemal die Uebergewalt des Feindes. Das tägliche Leben liefert die deutlichsten Beweise, daß Gewohnheit auch hinsichtlich unserer Bekleidung unendlich viel vermag. Dieser Punkt verdient daher besonders bei der Erziehung der Jugend die vollste Berücksichtigung. Aber auch in den übrigen Lebensaltern, nur mit Ausnahme des Greisenalters, ist die Möglichkeit, selbst ganz eingewurzelte üble Gewohnheiten dieser Art ohne alle Gefahr mit einer besseren, gesundheitsgemäßeren zu vertauschen, vorhanden, wenn nur damit in milder Jahreszeit der Anfang gemacht wird, und unter gleichzeitiger Härtung der Haut mittelst regelmäßiger Waschungen u. s. w. die Uebergänge so behutsam als möglich eingerichtet werden. Uebrigens versteht sich von selbst, daß die Kleidung immer dem Grade der Körperbewegung, dem Klima, der Jahreszeit und den besondern Luftbeschaffenheiten möglichst entsprechen muß. Was die am häufigsten beim weiblichen Geschlechte anzutreffende Gewohnheit, den Hals, auch wohl einen großen Theil des Nackens und der Brust

oder die Arme unbekleidet zu tragen, anlangt, so ist sie unter warmen Himmelsstrichen und bei milder Jahreszeit zweckmäßig, allein außerdem nicht rathsam, weil dann ein zu großer Theil der Hautoberfläche durch die anhaltende unmittelbare Einwirkung der kälteren Luft in seiner Ausdünstungsfähigkeit beschränkt wird. Das auf dem Lande und unter den ärmeren Volksklassen übliche Barfußgehen gefährdet bei kaltem Wetter und feuchtem Boden die Gesundheit jederzeit, da gerade die Füße als die vom Herzen entferntesten und an sich mit der geringsten Lebenswärme begabten Theile des Körpers am meisten für Erkältung empfänglich sind. Leicht nachtheilig wird überhaupt das Entblößttragen einzelner Theile bei entgegengesetzt sehr warmer Bekleidung des übrigen Körpers. *) (Vergl. außerdem Capitel VIII., 3)

b) Die Waschungen und Bäder.

„Das Baden kann, wenn gleich nicht ewige, aber doch eine lange Jugend geben; denn es erhält alle festen Theile weich und geschmeidig und die Gelenke biegsam, und arbeitet jener schleichenden Krankheit, die wir Alter nennen, kräftig entgegen." Diesen Ausspruch des großen Hufeland finden wir durch die Erfahrung vollkommen bestätigt; aber nur erst der neuesten Zeit, welcher überhaupt das Verdienst gebührt, das menschliche Leben wieder mehr in Einklang mit der Natur gebracht zu haben, war es vorbehalten, diese unvergleichlichen Gesundheitsmittel der Vergessenheit zu entreißen, in die sie in den meisten cultivirten Ländern gerathen waren. Dürfen wir uns daher über die vorherrschende Neigung unserer Vorfahren zu nervöser Reizbarkeit, zu Blutschärfen, Drüsenkrankheiten,

---

*) Ganz Ausführliches über diesen wichtigen Gegenstand findet man in dem Werke: „Die menschliche Kleidung vom Standpunkte der Gesundheitspflege. Wichtige Mahnungen und Aufschlüsse über bisher wenig erkannte Thatsachen und Erscheinungen" von Heinrich Klemm jun. Preis ³/₄ Thaler. Dresden H. Klemm's Verlag und artistische Anstalt. —

rheumatischen, gichtischen Beschwerden und besonders über die ehemals so außerordentliche Häufigkeit bösartiger Hautkrankheiten wundern, wenn wir erwägen, wie sehr früher von unseren Voraltern die Hautpflege vernachlässigt wurde? Die alten Griechen und Römer hielten das Baden für ein höchst nothwendiges Lebensbedürfniß, das man eben so wenig vernachlässigte, wie Schlaf, Nahrung und Kleidung. Unter unseren Zeitgenossen, sogar unter den Gebildeten, giebt es noch sehr Viele, die, außer dem täglichen Waschen des Gesichtes, der Hände und zuweilen der Füße, die höchst wohlthätige Einwirkung des Wassers den übrigen Theilen ihrer Haut selten oder nie gönnen. Bei Einigen ist die Unbekanntschaft mit den Vortheilen des Badens, Nachlässigkeit oder Bequemlichkeit die Ursache davon; Andere haben von sich die irrige Ueberzeugung, daß sie unter keiner Bedingung Wasser auf der Haut vertragen oder vertragen lernen können, blos weil sie, von einzelnen meistentheils zu übereilten Versuchen der Art abgeschreckt, es unterlassen haben, ihre allzusehr verwöhnte Haut durch allmälige Uebergänge mit diesem heilsamen Elemente vertraut zu machen. Die Wirkung der Waschungen und Bäder an sich, d. h. abgesehen von ihrer Temperatur und ihren sonstigen besondern Beschaffenheiten, besteht zunächst in Offenerhaltung der Hautporen durch Entfernung der in denselben leicht sich anhäufenden und sie dann verschließenden Absonderungsstoffe und anderer Schmutztheile, sodann in unmittelbarer Beförderung und Regulirung der Thätigkeit der Haut durch Belebung des Säfteumtriebes in derselben. Da nun die Hautthätigkeit, wie wir wissen, in der innigsten Wechselbeziehung zu allen übrigen Verrichtungen des Körpers steht, und von so bedeutendem Einflusse auf dieselbe ist, so leuchtet auch die hohe Wichtigkeit der in Rede stehenden Hautpflegemittel ein. Um sich von Gicht, Rheumatismen und dergl., woran Individuen aus höheren Ständen so häufig leiden, um sich von den vielen Indigestionsbeschwerden zu befreien, um dem Körper Stärke,

Frische und Ausdauer gegen seine Feinde zu geben, um dem Gemüthe Heiterkeit und Frohsinn zu sichern, weiß ich für Bemitteltere kein schnelleres und besseres Mittel, als die Pflege der Haut, die ganz besonders durch Bäder am passendsten erreicht wird. In Ansehung des dazu benutzten Wassers verdient das Fluß-, Teich-, in manchen Fällen auch das mehr reizende Seewasser, vor dem härteren Quellwasser unbedingt den Vorzug.

Die kalten Waschungen und Bäder (wir meinen hier nämlich die allgemeinen, den ganzen Körper betreffenden), denen wir zuvörderst unsere Aufmerksamkeit schenken wollen, bieten noch den unschätzbaren Vortheil, daß sie vermöge ihrer Kühle die Widerstands- und Spannkraft der Haut heben, das Nerven-, Gefäß- und Muskelsystem erfrischen, stärken und beleben, und so demjenigen Körper nach und nach eine gewisse Festigkeit, einen solchen Grad von Abhärtung verleihen, der unter allen Lebensverhältnissen als das kräftigste Mittel zur Unschädlichmachung gesundheitsstörender Einflüsse zu betrachten ist. Gegen die Wahrheit dieses Ausspruches können nur ganz Unkundige Zweifel erheben, denn wer das, einem regelrecht gebrauchten kalten Bade unmittelbar folgende und mit Nichts zu vergleichende Kraftgefühl, jene Geist und Körper durchströmende Lebensfrische, nebst dem wieder dadurch bedingten gesünderen Appetite, Schlafe u. s. w., nur einmal selbst empfunden hat, der wird sicherlich von dem hohen Werthe dieses Mittels vollkommen überzeugt sein. Was den Unterschied der Waschungen und Bäder hinsichtlich ihrer Wirkung auf den Organismus anlangt, so besteht er unter übrigens gleichen Verhältnissen nur darin, daß die ersteren des Gesammteindruckes der letzteren, welcher durch den Druck und Wellenschlag des Wassers (daher die kräftige Wirkung der Wellenbäder) noch erhöht wird, ermangeln, mithin eine weniger kräftige allgemeine Wirkung äußern.

Die Bedingungen und Regeln nun, welche beim Gebrauche der kalten Waschungen und Bäder zu beobachten sind, und durch deren genaue Berücksichtigung der geschilderte, heil-

same Erfolg, frei von allen etwaigen üblen Nebenwirkungen sicher erzielt wird, sind folgende:

1) Man muß sich, wenn davon Gebrauch gemacht werden soll, vollkommen wohl fühlen und besonders frei von Neigung zu heftigem Blutandrange nach Kopf und Brust sein; auch fließende Hämorrhoiden und das Eingetretensein der weiblichen Regeln sind dringende Abhaltungsgründe. Leichte blos örtliche Beschwerden, bei denen das Allgemeinbefinden nicht im Geringsten krampfhaft umgestimmt ist, geben kein Hinderniß ab.

2) Die beste Zeit dazu ist kurz vor dem Mittag- oder Abendessen. Früh nüchtern ist der Körper und namentlich die um diese Zeit stärker dünstende Haut noch zu reizbar. Deshalb verschiebe man auch die gewöhnlichen Waschungen des Gesichtes, Halses und der Hände bis wenigstens ½ Stunde nach dem Aufstehen. Nie thue man es mit gefülltem Magen, unmittelbar nach dem Genusse geistiger Getränke, nach Erhitzungen oder heftigen Gemüthsbewegungen.

3) Kalte Bäder nimmt man am zweckmäßigsten im Freien, wenn nämlich das Wetter nicht stürmisch ist, oder in Badehäusern, wo die so nöthige freie Körperbewegung während des Bades möglich ist. Gestatten dies Witterung, Jahreszeit und sonstige Umstände nicht, so vertreten kalte Waschungen ihre Stelle am Besten, denn dergleichen Bäder in Wannen oder Badeschränken u. s. w. zu nehmen, ist nicht rathsam, eben weil dabei die körperliche Bewegung behindert ist.

4) Man entkleide sich langsam, kühle den Körper allmälig ab, benetze, wenn dies geschehen ist, die Stirn, Schläfe, Hals, Nacken und Brust und lasse eine Hand voll kalten Wassers am Rückgrate herablaufen (was besonders nervenstärkend ist), beginne aber dann sogleich das Bad selbst mit plötzlichem Untertauchen des ganzen Körpers (wodurch der wohlthätige Gesammteindruck der Kälte erhöht wird), und verweile darin bei reger Bewegung und nochmaligem gänzlichen Untertauchen, je nach dem verschiedenen Temperaturgrade des Wassers 1, 5,

10 bis 15 Minuten. Nachdem der Körper sorgfältig abgetrocknet ist, kleide man sich schnell an, und folge nun dem, durch das frisch belebte Kraftgefühl vermehrten Triebe der Bewegung. Jedes Gefühl von Frösteln und Unbehaglichkeit nach dem Bade ist als ein sicherer Beweis anzusehen, daß man zu lange darin verweilt oder dabei ein sonstiges Versehen begangen hat. Kalte Waschungen müssen von den oberen nach den unteren Theilen herab, nicht aber umgekehrt, vollzogen und übrigens schnell beendet werden. Bei träger Haut ist es nicht unzweckmäßig, dieselbe unmittelbar nach dem Baden noch sanft zu bürsten. Blos trockenes Bürsten oder Reiben der Haut kann aber bei einem gesunden Menschen diese Mittel nie ersetzen, da es, ohne die Vortheile derselben zu heben, die Haut leicht überreizt und oft die Bildung von Hautausschlägen veranlaßt.

5) Wie oft ein gesunder Mensch der kalten Waschungen oder Bäder, den diätetischen Vorschriften gemäß, sich zu bedienen hat, hängt von der Gewohnheit und hauptsächlich von der verschiedenen Temperatur des dazu benutzten Wassers ab. Im Allgemeinen: um so seltener, je kälter das Wasser; weil die an sich höchst wohlthätige Wirkung des nur augenblicklichen Kälteeindruckes, wenn letzterer heftig ist, bei zu häufiger Wiederholung die Hautthätigkeit abstumpfend und durch die zu beträchtliche Wärmeentziehung, anstatt wie sonst stärkend, mehr schwächend wirken würde. a) Ein sehr kaltes Bad (unter 10° R.) kann nur etwa wöchentlich einmal mit wahrem Nutzen genommen werden. Selbst Diejenigen, welche hinlänglich daran gewöhnt sind, dürfen hiervon keine Ausnahme machen. Wie überhaupt bei sehr kaltem Bade alle die angegebenen Vorsichtsmaaßregeln vorzugsweise genau zu beobachten ist, so darf hier auch insbesondere die Dauer nur sehr kurz sein, und zwar von etwa 3 bis 1 Minute; beim höchsten Kältegrade besteht das Bad am Besten nur in einmaligem Untertauchen des ganzen Körpers. Das nachfolgende Kraft- und Gesundheitsgefühl

zeigt sich bei diesen Bädern am stärksten. Aehnliches gilt von den sehr kalten allgemeinen Waschungen, die, wenn Umstände das Baden selbst verbieten, die passendsten Stellvertreter dafür sind, und bei gesundem Körper wöchentlich wenigstens zweimal, im Sommer aber und bei Nichtgebrauch der Bäder, öfter unternommen werden sollten. Man thue dies aber nur im warmen Zimmer. Zu den täglichen blos örtlichen Waschungen des Gesichtes, Halses, der Hände und (was sehr zu empfehlen ist) auch der Brust, sollte immer möglichst kaltes Wasser genommen werden, da die Haut dieser Theile am meisten den unmittelbaren Einflüssen der Luft ausgesetzt ist, und daher, um denselben den gehörigen Widerstand leisten zu können, möglichst gestärkt werden muß; auch trägt dies zur Erhaltung eines frischen Ansehens der Haut nicht wenig bei. Hierbei müssen wir der gewiß selten gebrauchten, aber für die Haut äußerst wohlthätigen Schneewaschungen Erwähnung thun. Zu diesem Zwecke nimmt man etwa einen Teller voll frisch gefallenen Schnee und überreibt, beide Hände damit gefüllt, in der Nähe des warmen Ofens den natürlich zuvor hinlänglich abgekühlten Körper vom Kopfe nach den Füßen zu in möglichster Schnelle, worauf man sich ebenso geschwind abtrocknet und ankleidet. Es gewährt dies auch wegen der gleichzeitigen mechanischen Wirkung des Reibens einen der kräftigsten und gesündesten Hautreize, wodurch also die Vortheile der kalten Waschungen überhaupt im höchsten Grade erreicht werden. Die ausgezeichnetsten Wirkungen der Schneewaschungen, welche recht füglich die Stelle der Wasserwaschungen dann und wann vertreten können, veranlassen uns, den Gebrauch derselben angelegentlichst zu empfehlen. b) Ein mittelmäßig kaltes Bad (von 10—15° R.), wie es im gemäßigten Klima das Flußwasser im Spätfrühlinge und Frühherbste darbietet, gewährt immer noch einen kräftigen, obschon nicht so heftigen Hautreiz, als das sehr kalte, und kann von daran gewöhnten Menschen im Durchschnitte etwa zweimal wöchentlich gebraucht werden und

eine Dauer von 3—8 Minuten haben. Die gewöhnlichen Waschungen werden bei dieser Temperatur schon etwas zu matt, sollten aber wenigstens nicht leicht eine noch lauere Temperatur haben. c) Ein blos frisches Bad (von 15—20° R.), also von der gewöhnlichen Temperatur des Flußwassers in heißen Sommertagen, hat zwar unter diesen drei Abstufungen der Bäder die geringste kräftigende Wirkung, wird aber für die Sommerzeit zum wesentlichen Bedürfnisse, indem es als zweckmäßiges Mittel zur Hautreinigung, sowie zur Befreiung des Körpers von der drückendsten Abspannung und zur Verhütung der ermattenden Schweiße dient. Ein solches Bad kann täglich genommen werden, und eine Dauer von 8—15 Minuten haben.

6) Nur für den kräftigen männlichen Körper möchte es für wirklich naturgemäß zu erachten sein, sich an die sehr kalten Bäder zu gewöhnen. Die Fortsetzung der Flußbäder bis zu den kältesten Wintermonaten, wie es Einige zu thun pflegen, dürfte wohl nur für Solche zu billigen sein, welchen die seltene Gelegenheit geboten wird, in der unmittelbarsten Nähe der Wohnung baden zu können, bis wohin man zur Bekleidung nur eines einzigen Ueberwurfs (Mantels oder Pelzes) bedarf, also dem Risiko eines langen Aus- und Ankleidens nicht unterworfen ist. Die längere Einwirkung der Gefrierluft auf den entblößten Körper wird nämlich, wenn auch bei sehr abgehärteten Personen nicht auf der Stelle krankheitserregend, doch für die Hautthätigkeit abstumpfend und gleichsam lähmend. Kann man sich an das Vertragen solcher Eisbäder gewöhnen, so sind sie allerdings unvergleichliche Befestigungsmittel der Gesundheit, dürfen aber immer nur in einmaligem schnellen Untertauchen bestehen, und höchstens wöchentlich einmal unternommen werden. — Dagegen sind im Allgemeinen für das empfindsame, weibliche Geschlecht, für das unerwachsene und das hohe Alter die sehr kalten Waschungen und die mittelmäßig kalten Bäder als die höchste, aber auch jedenfalls zu erstrebende Stufe derartiger Gewöhnung zu betrachten.

Obgleich nun die meisten Menschen von der Vortrefflichkeit der kalten Bäder und Waschungen überzeugt sind, so können sich doch immer nur noch Wenige zum regelmäßigen Gebrauche derselben entschließen. Die Ursachen hiervon sind: a) eine allzugroße Bequemlichkeitsliebe, die sich überhaupt einer rüstigen Lebensäußerung hindernd entgegengestellt; b) eine grundlose Scheu vor kaltem Wasser. Man vergißt, daß die, unter gewissen Bedingungen erfolgende, nur augenblickliche Einwirkung der Kälte ein höchst wohlthätiger stärkender Reiz ist, und verwechselt das bloße Sichaussetzen der Kälte mit Erkältung, die weit davon verschieden ist; c) einzelne fehlerhaft angestellte und deshalb mißlungene Versuche; natürlich müssen die Uebergänge von den wärmeren zu den kälteren Bädern und Waschungen um so allmäliger erfolgen, je mehr die Haut vorher verwöhnt war; zu den Bädern selbst bilden die Waschungen, welche stets etwas kälter ertragen werden, den passendsten Uebergang; endlich d) Furcht vor Gesundheits- und Lebensgefahr, die, wenn sie ja in einzelnen Unglücksfällen damit verbunden ist, doch nur stattgefundenem Mißbrauche oder grober Unvorsichtigkeit zugeschrieben werden muß, keineswegs aber der guten Sache selbst zum Vorwurf gereichen kann. Alle diese Hindernisse aber, welche sich der Verbreitung des Gebrauches dieser Gesundheitsmittel entgegenstellen, lassen sich durch besonnene Ueberlegung und beharrliche Willenskraft beseitigen, noch besser aber durch eine zweckmäßige, auch hierauf berechnete Erziehung der Jugend verhüten. Wie viel man durch einige Beharrlichkeit auch in dieser Art der Gewöhnung durchsetzen kann, zeigen uns die zahlreichen Beispiele von Personen, die selbst erst im späteren Alter mit der Kälte des Wassers nach und nach sich vertraut machten und es bald so weit brachten, daß sie darin ein wahrhaft angenehmes Bedürfniß erkannten. Der große Nutzen, der auch insbesondere für den bejahrten Körper daraus entspringt, wird recht einleuchtend, wenn man bedenkt, daß, wie ein etwas tieferer Blick in die menschliche Natur lehrt, die

Hauptquelle der mannigfachen Leiden des Alters in dem schlaffen und unthätig gewordenen Hautorgane zu suchen ist. Lohnt es also nicht der Mühe, die von der Diätetik vorgeschriebene Anwendung eines noch dazu sehr leichten und unschuldigen Mittels, welches zur Verbesserung, Erleichterung und Verlängerung des Lebens so wesentlich beiträgt, auf alle nur mögliche Weise durchzusetzen?

Was die warmen Bäder und Waschungen anbelangt, so dürfen sie nur höchstens eine Temperatur zwischen 24 bis 28° R. haben. Eine noch höhere Temperatur würde eine zu erhitzende und für die Dauer zu sehr erschlaffende Wirkung äußern. Sie sind zwar ein sehr zweckdienliches Reinigungsmittel und haben eine erweichende, auflösende und zertheilende Kraft, weshalb sie besonders bei einer recht spröden trockenen Haut und in manchen anderen krankhaften Zuständen sehr passend sind, können aber hauptsächlich gesunden Menschen die von den kalten Bädern und Waschungen geschilderten Vortheile nie gewähren, sondern haben beim anhaltenden regelmäßigen Gebrauche eine abspannende erschlaffende Wirkung. Sie eignen sich am meisten für Diejenigen als einstweilige Ersatzmittel der kalten Bäder und Waschungen, welche an die letzteren noch nicht gewöhnt sind, und bilden, wenn es darauf ankommt, überhaupt erst Nässe auf der Haut vertragen zu lernen, ein gutes Uebergangsmittel zu derselben. Denjenigen Personen aber, die sich an den Eindruck der Kälte durchaus nicht gewöhnen wollen, bleibt freilich nichts übrig, als ihre Zuflucht zu den warmen Bädern oder Waschungen für immer zu nehmen. Sie müssen dann im Winter wöchentlich wenigstens einmal und zwar in einem warmen Zimmer, im Sommer aber öfter unternommen werden. Die Dauer eines solchen Bades sei 15 – 20 Minuten, während welcher Zeit die Temperatur desselben durch allmäligen Zuguß von warmem Wasser in ihrer Gleichmäßigkeit zu erhalten ist. Bis mindestens eine Stunde nach dem Bade

vermeide man es, sich der kalten oder bewegten Luft auszusetzen.

Die Dampf- oder Schwitzbäder dienen mehr zu eigentlich medicinischem Behufe. Von ganz gesunden Personen dürfen sie, ihrer etwas stürmischen, erhitzenden und erschöpfenden Wirkung wegen, nur sehr selten gebraucht werden. Die Heftigkeit ihrer Wirkung wird durch jene Vorrichtungen, vermittelst welcher der Kopf vom Dampfbad abgesperrt ist, bebedeutend gemildert, da die bei den gewöhnlichen Dampfbädern stattfindende Erhitzung des Blutes hauptsächlich der Einathmung der heißen Dämpfe durch die Lungen zuzuschreiben ist.

Achtes Capitel.

Die Pflege einzelner Theile und Verrichtungen des menschlichen Körpers.

Wir fühlen uns veranlaßt, hier noch das Verhalten gegen diejenigen einzelnen Theile und Verrichtungen des Körpers festzustellen, welche einer besonderen diätetischen Berücksichtigung fähig, zur Erhaltung, Verbesserung und Verschönerung des Lebens wesentlich sind und durch die mannigfachen Verhältnisse und Gewohnheiten des Lebens, wie insbesondere auch durch die Berufsgeschäfte am leichtesten beeinträchtigt werden. Es mag dieses Kapitel als ein nöthiger Zusatz zu einigen der bereits abgehandelten betrachtet werden.

1) Die äußeren Sinne.

Zuvörderst sei bemerkt, daß die besondere Beschaffenheit der Sinne mit dem allgemeinen Gesundheitszustande des Körpers im innigsten Zusammenhange steht, daß also die Befol-

gung der allgemeinen Gesundheitsregeln mittelbar auch hierauf ihren wohlthätigen Einfluß übt.

a) Pflege des Auges.

Gewöhnlich glaubt man, für die Wohlfahrt seines Körpers schon genug gethan zu haben, wenn man die zur Erhaltung der Gesundheit gegebenen allgemeinen Regeln in Bezug auf Nahrung, Kleidung und Pflege des Leibes zu befolgen strebt. Gewiß Mancher ist der Meinung, recht „nach der Gesundheit" zu leben, wenn er zuweilen badet, keine Diätfehler begeht und sich die gehörige Bewegung macht. So heilsam diese Handlungsweise auch immer sein wird, so reicht sie doch bei weitem noch nicht hin, um eine vollständige Gesundheit herzustellen und alle Organe in regelmäßiger Thätigkeit zu erhalten. Es giebt noch einzelne Theile und Verrichtungen des Körpers, welche, einer ganz besonderen diätetischen Berücksichtigung fähig und bedürftig, zur Erhaltung und Verschönerung des Lebens wesentlich erforderlich sind, aber durch die Berufsgeschäfte am leichtesten beeinträchtigt werden. Diese eben erwähnten wichtigen Theile sind die Sinne des Menschen, unter denen der des Gesichtes merkwürdigerweise die geringste Pflege genießt, obgleich er einstimmig als der zarteste und edelste anerkannt wird. — Wenn man zuweilen sieht, was manche Menschen ihren Augen Alles zumuthen, wie schonungslos sie mit ihnen umgehen und förmlich auf den Ruin derselben hinarbeiten, so sollte man fast glauben, daß der Verlust des Augenlichtes gar leicht verschmerzt werden könnte. Doch es geht hier mit dem Augenlichte, wie mit so vielen andern Dingen in der Welt: so lange man es besitzt, achtet man es nicht; hat man es aber verloren, so erkennt man erst seinen unermeßlichen Werth, und fühlt den Verlust um so schmerzlicher. Zur Ehre jener Menschen wollen wir glauben, daß die naturwidrige Behandlung dieses edeln Organes in den meisten Fällen nicht aus Gleichgültigkeit und Unvernunft, sondern nur

aus Unkenntniß geschehe, und deshalb thut eine Belehrung über diesen Gegenstand um so mehr Noth.

Schon die Natur hat uns einen bedeutsamen Wink gegeben, das Auge als etwas Kostbares zu hüten, denn sie hat es selbst tief in eine Knochenhöhle eingebettet, reichlich mit Fett umgeben, um jeden Druck zu schwächen oder aufzuheben, und seine vordere, nach außen gerichtete Fläche mit Lidern und Wimpern versehen, damit es auch von dieser Seite Schutz gegen eindringende Schädlichkeiten finden möge. In dieser sorgsamen Umhüllung des Auges von Seiten der Natur liegt der deutlichste Beweis, daß dasselbe auch vom Menschen mit der größten Sorgfalt und Schonung behandelt werden soll.

Das Element des Auges ist das Licht, und wenn wir das letztere überhaupt als einen mächtigen Lebensreiz anerkennen müssen, so findet dies natürlich im höchsten Grade hinsichtlich des Auges statt. Aber auch hier, wie bei Allem was wir Reiz nennen, ist weder das zu Schwache, noch das zu Starke, sondern nur ein gewisser Mittelgrad unserer Natur entsprechend, gesundheitsgemäß und wirklich stärkend. Dauernder Mangel des Lichtes läßt die Sehkraft allmälig erlahmen; doch auch zu heftiges, grelles Licht stumpft sie durch Ueberreizung ab. Da der Mensch dem letzteren, übrigens auch weit schneller nachtheilig wirkenden Mißverhältnisse ungleich mehr ausgesetzt ist, so haben wir besonders hierauf unser Augenmerk zu richten.

Vor Allem ist das Hinsehen auf blendend weiße Flächen, besonders wenn sie von der Sonne beschienen sind, wie: Schneeflächen, weiß angestrichene Häuser, Zimmerwände und dergl. möglichst zu vermeiden. In den Polargegenden kommt die sogenannte Schneeblindheit ungeheuer häufig vor, weil der dortige ewige Schnee, zumal bei Sonnenschein, ein ungemein grelles Licht zurückwirft, und die Sehkraft binnen Kurzem dadurch auf immer zerstört. Auch in unseren Gegenden kommen

Fälle dieser Art vor und sind durchaus nicht so selten, als man gewöhnlich glaubt. Ebenso ist das Betrachten sehr glänzender, farbiger oder farbloser Gegenstände möglichst zu vermeiden. Wo der Beruf dies aber unmöglich macht, wie z. B. bei Gold- und Feuerarbeitern, muß wenigstens in nicht zu langen und regelmäßigen Zwischenräumen den Augen eine Erholung gegönnt, und sie durch Auswaschen mittels frischem Wasser gestärkt und erfrischt werden.

Diejenigen Arbeiten, bei denen das Auge kleine Punkte scharf auffassen muß, wie beim Lesen und Schreiben kleiner Schriftzüge, beim Nähen und Sticken mit glänzenden Perlen u. s. w., strengen die Sehkraft ganz bedeutend an, zumal wenn sie bei künstlicher Beleuchtung vorgenommen werden. Ganz gesunden Augen erwächst noch der geringste Nachtheil daraus, sobald sie nur bei einem mittleren Grade von Beleuchtung unter Beobachtung der richtigen Sehweite und mit zeitweiser Unterbrechung geschieht, überhaupt Maaß und Ziel nicht überschritten wird. Ist das Auge aber schon einmal geschwächt, wenn auch nur in ganz geringem Grade, so wirken alle störenden Ursachen um so leichter ein. Es wäre wohl an der Zeit, ein besseres Augenmerk darauf zu richten, daß sämmtliche Schulbücher der Kinder mit gehörig großen Lettern gedruckt würden. Die kleinen Bibeln mit Stereotypdruck, welche man jetzt so oft, besonders in den höheren Bürgerschulen im Gebrauch sieht, taugen für Kinder durchaus nichts. Der kleine Umfang macht sie allerdings wünschenswerth, doch gehen bei häufigem Gebrauche die Augen mehr oder weniger zu Grunde.

Auch die Schulstuben könnten in vielen Schulen heller sein, als dies der Fall ist. Besonders in Gymnasien trifft man die Unterrichtsräume häufig düster und unfreundlich; kein Wunder also, wenn die jungen angehenden Gelehrten oft schon in ihrem funfzehnten Jahre gezwungen sind, mit der Brille herumzulaufen. — Daß es aber Menschen giebt, welche bei vollständig guter Sehkraft sich dennoch einer Brille bedienen,

um, wie sie glauben, ihr Ansehen dadurch zu verschönern, ist eine unbegreifliche, aber wahre Thatsache, welche man täglich zu beobachten Gelegenheit hat. Wer ohne Noth eine Brille trägt, kann sich versichert halten, daß er sie in kurzer Zeit wirklich nöthig haben wird.

Gewöhnlich haben Kinder, zuweilen aber auch Erwachsene, die böse Angewohnheit, bei unvollkommener Beleuchtung, im Halbdunkel zu lesen oder zu schreiben. Eine unvollendete Aufgabe oder eine spannende Geschichte, welche zu Ende gebracht werden soll, wird häufig die Ursache von beginnender Kurzsichtigkeit, denn alles Drücken und Schmerzen des Auges wird nicht geachtet, wenn nur das gewünschte Ziel erreicht wird. Die Empfindungen im Auge sind aber ernste Mahnungen, daß ihm zuviel zugemuthet wird, und nur so lange, als sich die Augen bei der Arbeit noch vollkommen wohl fühlen, sind wir sicher, sie nicht überreizt zu haben. Das leiseste Gefühl von Drücken oder Brennen in denselben deutet auf zu starke Anstrengung, und wohl Denen, welche die mahnende Stimme der Natur jederzeit gebührend beachten! —

Zu den der Sehkraft widrigen Eindrücken ist jede zitternde oder schnelle Bewegung des Sehpunktes zu rechnen. Es ist daher eine üble Angewohnheit, im Gehen oder Fahren zu lesen, welche die Augen mit der Zeit ganz sicher verdirbt. Merkwürdigerweise sind es gerade die Aerzte, bei welchen man diese Gewohnheit häufig bemerkt, und doch sollten sie am Ersten die Nachtheile derselben kennen. Wer sich auf Reisen im Dampfwagen die Zeit mit Lesen vertreibt, ruinirt seine Augen mit Gewalt, und wird bald die nachtheiligen Folgen davon spüren.

Alle jähen Uebergänge, sowohl vom Dunkeln zum Hellen, als umgekehrt, sind für die Sehkraft ungemein schädlich, ja, man hat Beispiele, daß durch plötzliche grelle Beleuchtung eines finstern Raumes sofortige unheilbare Blindheit eintrat. Aus letzterem Grunde ist es von großem Nachtheile, wenn der

Sonnenschein in das Schlafzimmer fällt, und wohl gar die erwachenden Augen unmittelbar trifft. Daher ist der Stand des Bettes von großer Wichtigkeit; denn der erste Blick darf beim Erwachen durchaus nicht das volle Tageslicht empfinden oder auf glänzende spiegelnde Flächen fallen. Am zweckmäßigsten ist es, die Schlafzimmer im mäßigen Halbdunkel zu erhalten. Auch diejenigen Arten der Zimmerbeleuchtung sind tadelnswerth, welche einen meistens kleinen Theil des Zimmers zwar sehr erhellen, aber den übrigen Raum desselben um so dunkeler lassen, wie es besonders bei Lampen mit undurchsichtigen Schirmen der Fall ist. Ueberhaupt aber ist das Kerzen- und Lampenlicht, weil es einen fahlen gelblichen Schein giebt, schon dadurch dem Auge weniger zuträglich als das Tageslicht, und erlaubt daher nicht ebenso große Anstrengungen der Sehkraft wie dieses. Auch sind bei künstlichem Lichte öftere Erholungspausen nöthig. Ganze Nächte hindurch fortgesetztes Arbeiten hat deshalb nicht nur wegen Entbehrung des Schlafes allgemein gesundheitswidrige Folgen, sondern bewirkt auch eine Schwächung der Sehkraft. Wird das Auge aber durch irgend eine Arbeit sehr in Anspruch genommen, welche den Gebrauch der künstlichen Beleuchtung nöthig macht, so befindet es sich bei einer hellen, ruhig und gleichmäßig brennenden Lampenflamme immer noch wohler, als beim unstät flackernden Kerzenlichte.

Unter den Farben greifen die hellen, besonders Weiß, hohes Roth oder Gelb und grelles Blau die Sehkraft am meisten an; dunkele Farben thun dies weniger. Am wohlthätigsten für das Auge ist ein mildes Grün; deshalb sind auch bei anhaltender Anstrengung der Augen grüne Augenschirme sehr zweckdienlich.

Zur Erhaltung und Stärkung der Sehkraft, dieses ersten und unschätzbarsten unserer Sinne, sind nun außer den angegebenen Vorsichtsmaaßregeln unter den diätetischen Mitteln noch zwei von vorzüglicher Wirksamkeit. Das erste besteht

in der Uebung der Sehkraft in einem weiten Gesichtskreise, besonders im Freien, und zwar vor Allem auf grünen Flächen. Dergleichen Uebungen, welche sich besonders diejenigen zur Pflicht machen sollten, deren Augen vielen schwächenden Einflüssen ausgesetzt sind, werden am besten so angestellt, daß man so oft als möglich das Auge auf grünen mild beleuchteten Flächen theils eine Zeitlang blos ruhen läßt, theils bis zur ganz deutlichen Erkennung entfernter, an der Grenze der Sehweite befindlicher Gegenstände (z. B. eines Baumes oder Busches) in allmälig steigendem Grade anstrengt. Eine solche Anstrengung übt mit der Zeit eine wahre Wunderkraft auf das Auge aus; daher die ungemein scharfe Sehkraft der Forstleute. Ueberhaupt ist das Hinsehen auf weite Flächen (nur nicht, wie schon erwähnt, auf Schnee- oder Eisflächen) zu jeder Zeit dem Auge dienlich, selbst wenn die Natur das Sommerkleid abgelegt hat, obgleich dann bei weitem nicht in dem Maaße, wie wenn sie in farbigem Gewande erscheint.

Das andere diätetische Mittel zur Stärkung und Erhaltung der Sehkraft ist die Gewohnheit: sowohl die Augenlider, als auch die Augenbraunen- und Schläfengegend täglich, am besten unmittelbar vor Schlafengehen, mit kaltem Wasser zu befeuchten. Es giebt in der That Nichts, was die Nervenkraft des Auges mehr und dauernder stärkt, und vor Blutüberfüllung desselben (der Hauptursache der meisten Augenübel) sicherer schützt, als dieses einfache und unschuldige Mittel. Man bediene sich dessen aber mehrmals des Tages, wenn das Auge vielleicht gerade schwächende Anstrengungen zu bestehen gehabt hat.

Alle anderen Erhaltungs- und Stärkungsmittel des Sehvermögens, von denen eine große Menge auch in den Händen Unkundiger sich befindet, sind von dem Auge sorgfältig fern zu halten, es sei denn, daß eine besondere ärztliche Verordnung dergleichen geböte. Man nehme sich überhaupt hier mit allen sogenannten Hausmitteln, selbst wenn sie noch so unschuldig

scheinen, auf das Aeußerste in Acht, und wende nie etwas an, ohne vorher einen Arzt darüber zu Rathe gezogen zu haben. Schon Mancher ist durch den Gebrauch solcher scheinbar ganz unschuldiger und milder Mittel um sein Augenlicht gekommen. — So betrachte man auch die Brillen immer nur als letztes Zufluchtsmittel, und wähle sie dann stets so schwach als möglich, überhaupt dem Bedürfnisse des Auges ganz entsprechend, weil sie außerdem gar leicht unersetzbaren Schaden bringen. Eine gute und passende Brille darf niemals vergrößern oder verkleinern, sondern muß alle Gegenstände in ganz natürlicher Größe, nur mit verschärfter Deutlichkeit zeigen. Wenn man wirklich genöthigt ist, eine Brille zu tragen, so lege man sie, wenn irgend möglich, beim Lesen und Schreiben ab. Thut man dies nicht, so verschlechtert sich das Sehvermögen sehr leicht, und macht in kurzer Zeit eine Brille stets nöthig.

Auch beim Gebrauche anderer Sehapparate, wie: der Operngläser, Lorgnetten, Fern- und Vergrößerungsgläser, ist große Vorsicht zu beobachten, hauptsächlich wenn mittels solcher Gläser glänzende Gegenstände in hellerleuchteten Räumen, z. B. in Theater- oder Concertsälen, betrachtet, und diese Instrumente unter öfterem und schnellem Wechsel an das Auge gebracht und wieder davon entfernt werden. Ueberhaupt bedingt fast jede Art der Bewaffnung des Auges schon an sich eine vermehrte Anstrengung der Sehkraft. — Am verderblichsten sind in dieser Beziehung die sogenannten „Augenklemmer", weil sie stets mehr oder weniger schief vor dem Auge stehen, also eine Brechung der Lichtstrahlen, deshalb eine Reizung der Augennerven und zuletzt gänzliche Schwächung der Sehkraft hervorbringen.

b) Pflege des Gehöres.

Die diätetische Fürsorge beschränkt sich rücksichtlich dessen nur auf folgende Punkte. 1) Ist das Ohr vor jedem gar zu heftigen stoßweise erfolgenden Schalle möglichst zu hüten. Kann

dies aber zuweilen nicht vermieden werden, und läßt sich das Eintreten eines solchen Schalles vermuthen, so ist es rathsam, zuvor (behufs einer Ausgleichung des Luftstoßes vermittels der Eustachischen Röhre) den Mund zu öffnen, weil sonst, vermöge des nur von einer Richtung her (durch das äußere Rohr) kommenden Luftstoßes, viel leichter Zerreißung des Trommelfelles, gewaltsame Erschütterung des inneren Ohres und dadurch Lähmung der Gehirnnerven entstehen kann. 2) Zu anhaltende, mit zu wenig Unterbrechung fortgesetzte Anstrengungen des Gehörs erzeugen endlich nicht selten Taubheit durch Ueberreizung, wie dies die Beispiele vieler alten Tonkünstler, Instrumentenstimmer u. s. w. lehren. 3) Der bei vielen Menschen zu findenden Geneigtheit der Ohren zu rheumatischen Beschwerden begegnet man am besten durch Vermeidung von Erkältungen überhaupt und insbesondere durch Verstopfen der Ohren mittels Baumwolle, wenn nämlich die Witterung und sonstige Umstände Erkältung fürchten lassen; außerdem aber durch öfteres Waschen der Umgebung der Ohren mit kaltem Wasser. 4) Entferne man, wenn dies nicht schon durch Waschen oder Baden geschieht, wenigstens alle 3—4 Wochen den Ohrenschmalz, da dessen Verhärtung zu verschiedenen Gehörleiden Veranlassung giebt.

c) Pflege des Geschmackes.

Die eigentlichen Organe des Geschmackes sind die Wärzchen oder Papillen der Zunge, welche aus einem höchst feinen Gewebe von Blutgefäßen nebst den zahlreichen Endigungen der Geschmacksnerven bestehen, und mit einer äußerst zarten Oberhaut bekleidet sind. In diesem feinen Bau der menschlichen Zunge liegt das ganze Geheimniß der Feinschmeckerei, sowie des Geschmackes überhaupt verborgen. Dieses zarte und bewegliche Organ, welches durch seine zahlreichen, aus dem Gehirn entspringenden Nerven mit demselben in so mannigfacher Verbindung steht, adelt erst den Genuß von Speise und Trank,

indem es mit seiner Spitze, wo die feinsten und zahlreichsten Geschmackswärzchen liegen, und deshalb das Gefühl am zartesten ist, erst die Nahrungsstoffe tastend untersucht. Der Zunge verdanken wir eigentlich die edle Kunst des Kochens, die ganze Gastronomie, die wahre Aesthetik des Geschmackes.

Der Geschmack ist derjenige Sinn, welcher sich von allen übrigen im Kinde am frühesten ausbildet, und den Menschen auf seiner beschwerlichen Laufbahn von der Wiege bis zum Grabe bis zuletzt am treuesten begleitet. Wenn alle anderen Sinne noch unvollständig entwickelt sind, labt sich der Säugling schon an der Milch der Mutterbrust, und weiß recht wohl in der Beschaffenheit dieser Nahrung einen Unterschied zu finden. Wenn aber alle anderen Sinne im hohen Alter bereits dem Erlöschen nahe sind, so erquickt sich noch der abgelebte Greis an Gefühlseindrücken, und schlürft sein Glas Wein, diese lebende und erwärmende Milch des Alters, behaglich wie in den Zeiten der Jugend. Hieraus ergiebt sich, daß von allen unseren Sinnen der Geschmackssinn einer der mächtigsten und der Mensch schon an und für sich ein geborener Feinschmecker ist.

Sehr wahrscheinlich ist es, daß alle Thiere bei dem Genusse von Nahrungsmitteln zwar ein Wohlbehagen empfinden, doch braucht dieses Gefühl nicht nothwendig ein wirklicher Geschmack zu sein. Wohlbehagen empfindet der Durstige schon bei einem labenden Trunke frischen Wassers, und doch kann man hier jedenfalls nicht von Geschmack sprechen, weil das Wasser an sich geschmacklos ist. Eigentlicher Geschmackssinn möchte außer dem Menschen nur solchen Thieren zugeschrieben werden, die eine mit Geschmackswärzchen versehene Zunge besitzen. Nur dem Menschen ist mit einem vollkommeneren Gebisse auch ein feinerer Geschmack verliehen, sowie er auch im Besitze der vollkommensten Zunge hinsichtlich ihrer feinen Geschmackswärzchen und der ganzen Form überhaupt ist. Eine

völlig menschenähnliche Zunge findet sich bei keinem anderen Säugethiere, selbst bei dem Affen nicht.

Bedenken wir außerdem, daß ohne Zunge auch keine Sprache stattfinden kann, daß sie also das wichtige Glied ist, welches, zwischen Gehirn und Magen liegend, die Verbindung des Körperlichen mit dem Geistigen vermittelt, so müssen wir unbedingt anerkennen, daß sie ein wesentlicher Hebel zur fortschreitenden Cultur des Menschengeschlechtes ist. Die geistreichsten und witzigsten Köpfe waren von jeher fast immer Feinschmecker. Je tiefer aber der menschliche Geist sinkt, desto gröbere Kost schmeckt ihm, bis endlich im schauderhaften Wahnsinne der Unglückliche, seiner geistigen Kräfte beraubt, sich den ekelhaftesten Genüssen hingiebt.

Soll das mit dem Essen verbundene Vergnügen des Schmeckens in ganz unbehinderter Weise vor sich gehen, so müssen das Gefühl und Gehör dabei vollständig ruhen. Die ächten Feinschmecker lieben selbst die Unterhaltung bei Tische nicht.

Die eigentlichen Geschmackseindrücke ist zwar nur die Zunge im Stande aufzunehmen, doch haben auch die innere Fläche der Wangen, der mittlere Gaumen, der Anfang der Speiseröhre und selbst die Lippen ein ähnliches, aber unvollkommeneres Gefühl, denn sie schmecken nur scharfe Substanzen, wie man dies bei Menschen erprobt hat, welche ohne Zunge geboren waren. Beim Niederschlucken ist der Sitz des Wohlgeschmackes offenbar in der Rachenhöhle, ohne daß es sich bestimmt angeben läßt, wo er eigentlich in der Speiseröhre aufhört. Der französische Gelehrte le Cat rechnete selbst noch den Magen, obgleich mit Unrecht, zum Geschmacksorgan. Am besten schmecken wir, wenn wir die Zungenspitze erst prüfend gegen den harten Gaumen drücken, und dann den zu schmeckenden Gegenstand langsam über die gegen den weichen Gaumen gedrückte Zungenwurzel in den Schlund hinabgleiten lassen. So scheint es wirklich, als wenn zwischen den Nerven des

Ober- und Unterkiefers, vermittelt durch die Zunge, eine Art galvanischer Wirkung stattfände.

Der eigentlichen Geschmacklosigkeit am nächsten steht der Geschmackseindruck des Milden, welcher zwar dem einfachen Naturbedürfnisse, nicht aber dem aufgeregten sinnlichen Verlangen genügt. Dieses erfordert einen Zusatz von größerer Stärke, daher besonders oft das Milde durch einen stärkeren Reiz gehoben, oder wenigstens damit abwechseln muß. Hier begegnen wir zuerst unserem köstlichsten Gewürze, dem Salze, welches am meisten in der Gestalt des so weit über die Erde verbreiteten Kochsalzes auftritt. Das Salz ist für die Küche unentbehrlich; ihm verdanken wir den angenehmen Geschmack der meisten von uns künstlich bereiteten Speisen, sowie die bessere und schnellere Verdauung derselben. Ohne Salz kann der menschliche Organismus nicht bestehen; denn wiederholt angestellte Versuche haben bewiesen, daß nach dem fortgesetzten Genusse ganz salzloser Nahrungsmittel eine förmliche Fäulniß des Körpers baldigst eintritt. Es ist eine so unentbehrliche Würze, daß der Mensch seinen Werth zu jeder Zeit anerkannte. Schon Livius nennt das alte Griechenland „das Salz der Völker", und selbst Christus sagt bei Matthäus zu seinen Jüngern: „Ihr seid das Salz der Erde." Salz und Brot heiligte die Freundschaft der Alten, und auch unsere germanischen Vorfahren hielten es sehr hoch in Ehren, und die Salzquellen für so heilig, daß um den Besitz einer solchen einst ein blutiger Streit entbrannte. Gewisse Negerstämme sagen, wenn sie einen Reichen bezeichnen wollen: „Er ißt Salz zu seinem Fleische", und kleine Salzstücke vertreten bei ihnen die Stelle des Goldes, ja die Bewohner des Nilthales geben sogar Goldstaub für Salz.

Dem Süßen liegt der Zuckerstoff zu Grunde und ist besonders dem einfachen Geschmackssinne der Kinder angenehm. Als directer Gegensatz des Süßen gilt gewöhnlich das Bittere; doch giebt es bei den Geschmacksarten eigentlich keine Gegen-

säße, denn man kann dem Süßen ebenso gut das Saure entgegenstellen. Ueberhaupt können Geschmacksempfindungen nur durch Vergleichung mit etwas bekannt Schmeckendem definirt werden; denn so wenig als man dem Blindgeborenen eine Vorstellung irgend einer Farbe machen kann, ebensowenig können wir das Milde, das Süße, das Sauere und Bittere beschreiben. In der vergleichenden Anwendung von Geschmacksempfindungen auf allgemeine Gemüthszustände wird Bitter im Gegensatz zum Süßen als etwas das Leben Erschwerendes oder dem Dasein Feindliches gebraucht, und Sauer gilt gewöhnlich für etwas, das zwar schwer, aber dennoch zu besiegen ist. Alles Schmackhafte läßt sich am Ende auf fünf einfache Potenzen reduciren, diese sind: das Milde, das Salzige, das Sauere, das Süße und das Bittere. Alle übrigen Geschmacksempfindungen sind nur zusammengesetzte oder gemischte.

Oftmals stehen Vorurtheile dem Geschmacke im Wege; doch, sind diese einmal überwunden, so kann das früher Verabscheute sogar zur Lieblingsspeise werden. Auch mit den Jahren ändert sich gewöhnlich die Geschmacksrichtung, so daß die Lieblingsspeisen der Jugend derselben Person im reiferen Alter nicht nur gleichgültig, sondern wohl gar zuwider sein können und umgekehrt.

Um den Geschmackssinn zu unterstützen oder gar zu verschärfen, müssen ihm noch Gesicht und Geruch helfend beistehen. Der größte Feinschmecker verliert von seiner Virtuosität, wenn man ihm die Augen verbindet oder die Nase zuhält, und selbst die übelschmeckendste Arznei verliert größtentheils ihren widerlichen Geschmack, wenn beim Hinunterschlucken derselben die Nase zugehalten wird. Gänzliche und länger andauernde Geschmacklosigkeit kommt selten vor, und ist ein gefährliches Anzeigen, dem eine Nervenlähmung zu Grunde liegt.

Soll der Geschmack nun seine Hauptbestimmung: Prüfung der Tauglichkeit der zu genießenden Nahrungsmittel, erfüllen,

so muß er durch öfteres Ausspülen des Mundes mit Wasser in seiner Reinheit erhalten und nicht durch zu häufige Einwirkung sehr starker, geistiger, überwürzter und zusammenziehender Genüsse abgestumpft werden. — Zu solchen Genüssen ist denn auch besonders das Tabakrauchen zu zählen, weshalb hier der schicklichste Ort ist, das Nöthige darüber zu bemerken.

Diese so allgemeine Sitte bringt der Gesundheit durchaus nicht überhaupt, sondern nur in folgenden Fällen Nachtheil: 1) durch Unmäßigkeit, wodurch die Augen, Zähne, Lungen und die Verdauung Schaden leiden, der Geschmackssinn abgestumpft und der Körper ausgetrocknet wird; 2) unerwachsenen oder sehr trockenen Körpern, dem reizbareren weiblichen Geschlechte oder Solchen, deren Lungen und Augen sehr reizbar sind, oder endlich Denen, welchen jeder Versuch zu rauchen in irgend einer Art Beschwerden verursacht; 3) wenn bei ganz nüchternem Magen, oder gleich vor und nach dem Essen (was die Verdauung beeinträchtigt), oder unmittelbar vor Schlafengehen (was die Sanftheit des Schlafes verhindert) geraucht wird. Außerdem aber ist von diesem Genusse nichts Uebles zu befürchten. Ein leichter Tabak, täglich etwa zu 2—3 Pfeifen geraucht, oder ebensoviel nur mäßig starke Cigarren (denn sehr schwere sind unter keiner Bedingung zu empfehlen) leisten bei nebliger und mit üblen Ausdünstungen geschwängerter Atmosphäre, sowie insbesondere Personen, die zu Verschleimung und Hartleibigkeit geneigt sind, sogar wesentlichen Nutzen. — Das Tabakkauen dürfte wohl nur Seeleuten zu empfehlen sein.

d) Pflege des Geruches.

Erwägen wir, daß nicht nur die meisten Stoffe, welche von außen her in unseren Körper gelangen, vornehmlich die Luft, zuvor hinsichtlich ihrer Tauglichkeit von Seiten dieses Sinnes eine Prüfung bestehen müssen, sondern daß auch das

verschiedenartige Ergriffenwerden desselben einen unmittelbaren Eindruck auf die Hirnthätigkeit ausübt, so müssen wir dem Geruchssinne eine höhere Bedeutung zugestehen und der Erhaltung seiner Unversehrtheit mehr Aufmerksamkeit zu Theil werden lassen, als wohl gemeinhin der Fall ist. Demgemäß erscheint es, nebst der Sorge für stete Reinlichkeit der Geruchswege, als nothwendig, durch von Zeit zu Zeit geschehende Darbietung verschiedener, etwas hervorstechender, besonders angenehmer Gerüche, wie von Blumen, Gewürzen und dergl. die Geruchsnerven in Uebung zu erhalten und (sowie dadurch auch die Gehirnthätigkeit) anzuregen, gleichsam zu erfrischen. Durch Uebertreibung dieser Maßregel entsteht aber, nur auf entgegengesetztem Wege, d. h. durch Ueberreiz, derselbe Nachtheil, wie durch Unterlassung derselben, nämlich: Abstumpfung der Geruchsnerven. Dies gilt namentlich von dem Mißbrauch des Tabakschnupfens. Dasselbe ist nur dann für nützlich zu erachten, wenn es blos zuweilen geschieht und zwar zu Zeiten, wo andere erregende Gerüche mangeln, und doch die Umstände ein solches Bedürfniß wahrhaft fühlbar machen. Durch übertriebenes, zur unwiderstehlichen Gewohnheit gewordenes Tabakschnupfen wird aber die Nase verunstaltet und für alle feineren Gerüche allmälig ganz abgestumpft, sowie das Gehirn und die Brust überreizt, letztere nämlich insofern, als dann die eingeathmete Luft fortwährend mit den scharfen Tabaksdünsten angefüllt ist.

e) Pflege des Tastsinnes.

Auch dieser Sinn, welcher übrigens keinen merklichen Einfluß auf den allgemeinen Gesundheitszustand hat, muß, wenn ihm eine feinere Ausbildung zu Theil werden soll, geflissentlich geübt werden. Durch fleißigen Gebrauch der Waschungen und Bäder wird allein schon das Hautgefühl im Allgemeinen verfeinert; im Besondern wird jedoch das Tastgefühl an den Fingerspitzen, welches durch die sich daselbst leicht verdickende

Oberhaut abgestumpft wird, durch Abfeilen mittels sogenannter Hautfeilen ungemein vergrößert. Jedenfalls ist es nicht uninteressant, in Bezug auf die Tastfähigkeit einzelner Körpertheile eine Tabelle zusammenzustellen, welche die unendliche Verschiedenheit einzelner Punkte in dieser Beziehung anschaulich machen soll. Nach einer Zusammenstellung des Mittels der einzelnen Beobachtungen ergiebt sich, nach den Versuchen von Valentin und E. H. Weber, daß die zwei Spitzen eines Zirkels als zwei gesonderte Eindrücke wahrgenommen werden konnten bei einer Entfernung der Zirkelspitzen von:

Pariser Linien.	durch
0,48	Die Zungenspitze.
0,6	Innere Fläche des letzten Gliedes des Zeigefingers.
0,72	Desgleichen der übrigen Finger.
1,5	Rothe Oberfläche der Unterlippe.
1,52	Rothe Oberfläche der Oberlippe.
1,91	Mitte des Zungenrückens.
2,2	Nicht rother Theil der Lippen.
3,25	Endtheil der großen Zehen.
3,83	Außenfläche der Augenlider und Innenfläche der Hand.
3,89	Rückenfläche des zweiten Gliedes vom Daumen und Zeigefinger.
3,90	Desgleichen des Mittelfingers.
3,94	Desgleichen des kleinen Fingers.
3,97	Desgleichen des Ringfingers.
4,04	Haut in der Mitte des harten Gaumens.
4,12	Lippenschleimhaut in der Nähe des Zahnfleisches.
4,62	Haut am Vordertheile des Schläfenbeines.
5,1	Die Vorhaut.
5,28	Haut an dem hinteren Theile des Schläfenbeines.
6	Unterer Theil der Stirnhaut.
6,96	Handrücken.
8,29	Unterer Theil der behaarten Haut des Hinterkopfes und Haut des Halses unter dem Unterkiefer.
10,2	Haut an der Kniescheibe.
12,06	Haut an der Brustwarze.
13,29	Haut am Vorderarm.
13,7	Haut am Unterschenkel.
13,85	Männliches Glied.

Pariser Linien.	durch
17,08	Haut des Oberarmes mit Ausnahme der Stellen seines größten Umfanges.
17,36	Haut des Oberschenkels mit derselben Ausnahme.
24,20	Haut in der Mitte der Rückenwirbel.

Hieraus ergiebt sich also, daß die Zungenspitze das feinste und die Haut an der Mitte der Rückenwirbel das am wenigsten feine Gefühl hat.

2) Die Zähne.

Um den Besitz gesunder Zähne in seinem wahren Werthe schätzen zu lernen, braucht man nur die Klagen Derer zu hören, welche die Zähne verloren haben und deshalb, von der dadurch bedingten Entstellung des Gesichtes zu schweigen, im Zermalmen und Verdauen der Speisen und in der Geschmacksempfindung derselben, sowie im Sprechen wesentlich behindert sind. Obgleich die in unseren Zeiten weit gediehene Kunst des Einsetzens anderer Zähne als eine äußerst schätzenswerthe Wohlthat für die Menschheit anzusehen ist, so kann doch der natürliche Zahn dadurch nie vollkommen ersetzt werden. Daher hat man von Jugend auf alle Sorgfalt aufzubieten, um sich so lange als nur immer möglich die eigenen Zähne gesund zu erhalten. Zu diesem Behufe sind folgende Regeln zu beobachten: 1) Man vermeide jede mechanische Beschädigung der Zähne, wie sie durch Zerbeißen harter Körper (Knochen, Fruchtkerne u. s. w.) oder sandartiger Stoffe erfolgt. 2) Man reinige den Mund und die Zähne durch Ausspülen mit frischem Wasser nicht nur des Morgens und Abends, sondern auch nach jeder Mahlzeit, um das Zurückbleiben von Speisetheilchen zwischen den Zähnen zu verhüten. Ist das Ausstochern derselben erforderlich, so geschehe dies nur mittels geschmeidiger und geglätteter Holzstocher. Einmal des Tages, am besten des Morgens gleich nach dem Aufstehen, müssen die beiden

Zahnreihen auf allen ihren Flächen mittels einer nicht zu harten Bürste von den sich leicht ansetzenden Unreinigkeiten befreit werden. Man putze aber die Zähne nicht nur in der Richtung von links nach rechts, sondern auch in der Richtung von oben nach unten, damit die Haare der Bürste in die Zwischenräume der Zähne eindringen und diese von dem hier am leichtesten haftenden Schmutze befreien können. Auch die Zahnkronen und die inwendige Seite der Zähne putze man sorgfältig, und nur so kann man das Angefressenwerden verhindern und eine möglichst lange Haltbarkeit dieses Schmuckes bezwecken. Zum Putzen selbst nimmt man am besten feingepulverte Lindenkohle oder Brodkohle, welche sowohl für die Zähne selbst, wie für das Zahnfleisch (so lange sich nämlich diese Theile nicht in einem krankhaften Zustande befinden) allen Anforderungen vollkommen genügen, die man an ein Zahnpulver machen kann. Setzt sich aber trotz dieser Sorgfalt sogenannter Weinstein an den Zähnen fest, so muß man denselben, sobald als er sichtbar wird, durch die Hand eines geschickten Zahnarztes entfernen lassen, denn die davon bedeckten Stellen des Zahnes werden bald schadhaft. — 3) Beim Genuß von Speisen und Getränken hüte man sich wohl vor dem zu schnellen Wechsel zwischen Warmen und Kalten, überhaupt aber vor der Berührung der Zähne mit sehr heißen und sehr kalten Stoffen. Wird dieser Vorschrift zuwider gehandelt, so geschieht es leicht, daß der spröde Zahnschmelz Risse bekommt, in denen sich nun Speisetheilchen festsetzen, verderben und durch ihre Verderbniß ein Brandigwerden der ganzen Zahnmasse erzeugen. — 4) Desgleichen müssen allerhand sehr starke, beizende und starksauere Stoffe von den Zähnen möglichst entfernt gehalten werden, weil sie ebenfalls zur Zerstörung der Zahnsubstanz Veranlassung geben. Daher ist auch das zu viele Tabakrauchen, namentlich in Form der Cigarren, den Zähnen schädlich. — Das leichte Bluten der Zähne beseitigt man am besten durch den Gebrauch der mit

Wasser verdünnten Kinotinktur, welche man entweder als Gurgelwasser benutzt oder die Zahnbürste damit befeuchtet und die Zähne, nachdem sie vorher ordentlich gereinigt worden sind, nochmals damit abreibt. Die oft angekündigten theueren Zahnwässer der Parfümeurs und Zahnärzte bestehen nur aus diesem Mittel. — Der übele Mundgeruch, wenn derselbe durch hohle Zähne entsteht, wird entweder schon durch die Anwendung der Lindenkohle als Zahnpulver vertilgt, oder weicht in hartnäckigeren Fällen dem öfteren Gurgeln mit sehr verdünntem Chlorwasser.

Suchen wir uns auf diese Weise, sowie auch außerdem durch Bewahrung einer frischen Ernährungskraft des Körpers überhaupt, die Zähne gesund zu erhalten, so beugen wir dadurch auch am sichersten der Entstehung der oft so qualvollen Zahnschmerzen vor, denn ein durchaus gesunder Zahn schmerzt nicht. Sind aber die Zähne bereits schadhaft, und ist Neigung zu Zahnschmerzen vorhanden, so wird die Wiederkehr derselben, da sie meistens rheumatischen Ursprungs sind, um so seltener erfolgen, je mehr die Erkältungsfähigkeit des Körpers durch verständige Abhärtung getilgt ist. Uebrigens läßt sich aber bei Eingetretensein von Zahnschmerzen hier im Allgemeinen nur der Rath ertheilen, nicht ohne sachkundigen Beistand irgend etwas dagegen zu thun, da der einzelne Fall immer auch besondere Rücksichten und denen entsprechende Behandlung verlangt, ein willkührlich unkundiges Verfahren aber das Uebel anstatt es zu bessern, gar oft verschlimmert.

3) Die Haare, das Gesicht, Hände und Füße.

Die Natur hat den **Haaren** einen sehr wichtigen Antheil zum Wohle der Gesundheit anvertraut; denn sie dienen nicht nur als Zierde, sondern auch hauptsächlich zur Warmhaltung desjenigen Kopftheiles, welcher das edelste und zarteste Organ des ganzen Körpers, das Gehirn, einschließt. Aus doppelter

Ursache ist daher die Erhaltung der Kopfhaare wünschenswerth. In dieser Hinsicht sind aber folgende Bedingungen zu erfüllen. Zuvörderst ein in jeder Hinsicht solider Lebenswandel, insbesondere Regelmäßigkeit des Schlafes und ein tägliches Durchkämmen des Haares. Dabei ist die Kopfhaut soviel als möglich rein zu erhalten und zu diesem Zwecke der Kopf von Zeit zu Zeit mit frischem Wasser zu waschen, doch darf diese Maaßregel nicht übertrieben und etwa täglich ausgeführt werden, wenn sie nicht mehr schaden als nützen soll. — Ein Hauptmittel zur Erhaltung oder Erlangung eines schönen Haarwuchses besteht im Vermeiden eines übertriebenen Warmhaltens des Kopfes, wegen der daraus hervorgehenden Beeinträchtigung der freien Thätigkeit der Kopfhaut. Aus eben diesem Grunde ist auch das Tragen von Pelzmützen, sowie die Gewohnheit, den Kopf des Nachts mit dichten Mützen zu bedecken, im Allgemeinen zu widerrathen. Die Natur hat den Kopf eben deshalb mit Haaren begleitet, um ihm auf diese Weise schon einen naturgemäßen Grad von Wärme zu verbürgen. Jede Bekleidung des Kopfes soll demnach keinen andern Zweck haben, als die schädlichen Einflüsse der Atmosphäre von diesem edeln Theile des menschlichen Körpers abzuhalten, also Schutz gegen Staub, Regen, Kälte, Sonnenstrahlen u. s. w.

In Rücksicht der Jahre findet im kindlichen Alter ein stärkerer Andrang des Blutes nach dem Kopfe statt, als im Jünglingsalter, wo der Lebensproceß mehr in den Lungen und in der Geschlechtssphäre vorherrschend ist. Hier ist es, wo eine zu starke und zu warme Kopfbedeckung sehr viel Schaden anrichten kann. Dadurch wird der Grund zu vielen Kopfkrankheiten gelegt, die Ausdünstung des Kopfes wird unmäßig vermehrt, die Haut in ein Ausscheidungsorgan tropfbarer Flüssigkeiten verwandelt, und so entstehen Milchschorf und Kopfgrind. Diese vermehrte Ausdünstung erhält bald einen so großen Einfluß auf die ganze Lebensökonomie, daß sie mit den übrigen Verrichtungen in eine enge Verbindung tritt, und dem Ganzen

nach und nach unentbehrlich wird. Wird sie durch Erkältung oder auf eine andere Weise plötzlich unterdrückt, was sehr leicht geschehen kann, so entstehen Kopfweh, Zuckungen, Augenentzündungen u. s. w.

Hat Jemand sehr dünne Haare oder einen Kahlkopf, so ist eine mäßig erwärmende Kopfbedeckung um so empfehlenswerther, je mehr ein solches Individuum an Jahren vorgerückt ist und zur Klasse der Empfindlichen gehört. Jenen aber, die viel mit dem Kopfe arbeiten, die ohnedieß immer über Blutandrang, Schwindel und Kopfschmerz klagen, schaden die Pelzkappen, Stubenmützen, oder Hauben aus Sammt und Seide, indem sie die Wärmeentwickelung begünstigen, den Schweiß vermehren, Ausfallen der Haare verursachen und die oben benannten Leiden zu erzeugen im Stande sind. — Alte Leute oder empfindliche Menschen, die an eine warme Kopfbedeckung gewöhnt sind, werden dieselbe nicht ohne bedeutende Störungen ihrer Gesundheit plötzlich ablegen, sondern nur durch ganz allmälige Gewöhnung beseitigen können. In dem Alter aber, wo die Haare allmälig weniger werden, bis sie sich gänzlich entfernen, wo die Wärmeerzeugung auf eine niedere Stufe zurücksinkt, Kälte und Empfindlichkeit in allen Theilen des Körpers gegen äußere Einflüsse vorherrschend wird, dürften wärmere Kopfbedeckungen, die Käppchen aus Baumwolle und Seide gute Dienste leisten. Aber auch in diesem Alter muß man nicht des Guten zu viel thun, und die Anlage zum Schlagflusse, welche in dieser Lebensperiode vorherrschend ist, nicht außer Acht lassen.

Diejenigen, welche bei ihren Berufsarbeiten häufig von scharfen und metallischen Dünsten umgeben sind (was auch dem Haarwuchse sehr nachtheilig ist), z. B. die Laboranten in Apotheken und manchen Fabriken, müssen den Kopf durch eine leichte Bedeckung zu schützen suchen.

Ein Hauptmittel zur Erhaltung und Verstärkung des Haarwuchses sowohl in der Länge als in der Dicke ist das öftere, wenigstens alle 3—4 Wochen vorzunehmende Abschneiden der Haarspitzen,

welche sonst welk werden, sich spalten und vertrocknen, dadurch das Aufsteigen des Nahrungssaftes im Haare verhindern und somit auch den Säftezufluß zu den Haarwurzeln überhaupt verringern. Beharrliches Fortsetzen dieses einfachen und unschädlichen Verfahrens hat schon manchen Glatzkopf wieder in ein stark behaartes Haupt verwandelt. Außerdem wende man bei Trockenheit des Haares nur etwa solche Pomaden oder Oele an, welche wirklich unschädliche Bestandtheile, wie Rindsmark, Eieröl und dergl. enthalten. Die Pomaden, womit man sich bemüht, den Haaren einen noch schöneren Glanz zu verleihen, als die Natur es wünscht, schaden um so gewisser, je mehr sie aus starkriechenden Substanzen zusammengesetzt sind. Es wäre wünschenswerth, daß die Damen die meisten dieser Mittel, welche Charlatanerie als den Haarwuchs befördernd ausposaunt, von ihrer Toilette entfernen möchten. Ebenso schädlich und zu diesem Zwecke auch alle spirituosen Mittel, z. B. Rum, Franzbranntwein, Tincturen, Eau de Cologne und ähnliche Zusammensetzungen. — Das Brennen der Haare, wofür auch Männer jetzt eine Neigung zu fassen scheinen, trägt sehr viel zu ihrem frühzeitigen Ergrauen bei; denn die Haare werden dadurch gleichsam in ihrem Keimen und Blühen gestört und getödtet.

Auch dem **Gesichte**, welches ein treuer Spiegel des ganzen geistigen und körperlichen Zustandes des Menschen sein soll, gebührt eine besondere diätetische Würdigung, d. h. insofern dabei von den allgemeinen Lebensregeln, die natürlich auch auf die Beschaffenheit des Gesichtes den wesentlichsten Einfluß haben, ganz abgesehen wird. Wir wissen, daß die Gesichtshaut sich sehr bald an fast alle Luft- und Witterungseinflüsse gewöhnt und eben auch nur durch häufige Gemeinschaft mit der freien Luft ein wahrhaft gesundes Ansehen erhält. Dies ist also auch in dieser Hinsicht die erste Regel. Nächstdem kommt das Waschen des Gesichtes in Betracht. Hierzu bediene man sich stets nur des kalten Fluß- oder Regenwassers und einer milden Seife, z. B. Honig-, Mandel- oder Cocosölseife.

Durch die Gewohnheit, sich mit warmem Wasser zu waschen, wird die Haut welk, bleich und runzelig. Eine kurze Zeit nach dem Waschen vermeide man die Einwirkung kalter Luft, was Aufspringen des Oberhäutchens zur Folge hat, zu dessen Beseitigung das Bestreichen mit Hirschtalg zu empfehlen ist.

Durch mechanisch oder chemisch auf die Haut einwirkende Kräfte wird dieselbe äußerlich, wie wir täglich sehen, wesentlich verändert. Schon die Sonnenstrahlen bringen auf ihr bei den meisten Menschen Veränderungen hervor und erzeugen die sogenannten Sommerflecken oder Sommersprossen. Die Cur derselben verlangt besonders Vermeidung der Sonnenstrahlen im Frühling und Sommer, und des Waschens unmittelbar vor dem Uebergange in die freie Luft. Außerdem dient zu ihrer Beseitigung eine Auflösung von 2 Quentchen Borax in 8 Unzen Pomeranzenblüthen-Wasser, der man noch 1 Quentchen Benzoetinctur und ebensoviel Spanischfliegentinctur zusetzt. Mit diesem milchähnlichen Wasser benetze man die Sommerflecken täglich mehrere Male, und sie werden meist sehr schnell verschwinden.

Die Leberflecken, welche den Sommersprossen ähnlich, nur viel größer sind, entstehen meist aus Krankheiten der Galle, und werden am sichersten durch den äußerlichen Gebrauch einer concentrirten Lösung des Borax (½ Drachme auf 1 Unze Wasser) vertrieben. Zuweilen ist mit diesem Mittel eine gelinde Abführung von Aloe noch zu verbinden.

Hierbei ist sogleich noch ein anderer, ganz unschädlicher Ausschlag zu erwähnen, welcher den Damen oftmals zu großem Aerger gereicht, jedoch häufig durch eigene Schuld. Wir meinen die kleinen, oft in großer Menge entstehenden Hitzblätterchen. Die gewöhnliche Ursache ist Vollblütigkeit, und durch heftiges Schnüren veranlaßter Blutandrang nach dem Kopfe, zuweilen jedoch auch Verstopfung oder Alles dieses zugleich. Mit äußeren Mitteln ist hier durchaus nichts auszurichten; denn die Cur besteht nur in Vermeidung der Congestionen durch weniger

festes oder am besten gänzlich unterlassenes Schnüren; Genuß kühlender, namentlich vegetabilischer Nahrung, und Vermeidung alles Erhitzenden, des Weines, Bieres, Kaffee's und dergl. Nebenbei ist ein gelindes Abführmittel von Sennesblättern oder Bitterwasser, Fußbäder und Aehnliches zu gebrauchen. — Es ist hier wohl der passendste Ort, vor dem Gebrauche der so oft gepriesenen, jedoch nur theueren und nutzlosen, oftmals sogar schädlichen sogenannten Schönheitsmittel zu warnen.

Alle diese Mittel, namentlich aber die Hautschminken, bestehen aus Metallverbindungen, entweder aus Zink, Wißmuth, Quecksilber, Bleikobalt, Zinnober u. s. w. oder diejenigen, welche nicht aus diesen Stoffen bestehen, werden aus Talksteinen, Karmin, Cochenille und dergl. verfertigt. Jedem Vernünftigen wird es nun gewiß von selbst einleuchten, daß man diese fremdartigen Stoffe nicht ohne einen entschieden nachtheiligen Einfluß auf den ganzen Organismus überhaupt anwenden könne. —

Betrachten wir die Wirkung der Schminkmittel im Allgemeinen. Sie reizen die Haut, berauben sie nach und nach der Kräfte zu ihren wichtigen Functionen, die Haut verliert die Energie zum Transpirationsacte, sie schrumpft zusammen, und statt in Jugend und Schönheit, kleidet sie das Gesicht in Runzeln und Falten, die Zeichen des Alters. Die Haut wird aber nicht nur runzelig und faltig, sondern das Auftragen und Einreiben der Schminke verwandelt ihre ebene Fläche in eine rauhe und unebene; sie wird, wenn sie früher weich und leicht war, hart und etwas schwielig, und wenn die Farbe des Schönheitsmittels erbleicht, so sieht das Gesicht gelblich oder weißlich grau aus, und trägt alle Spuren eines frühen Verwelkens. Mit diesen äußeren sichtbaren Erscheinungen, die nichts weniger als das Bild der Gesundheit beurkunden, gehen im Inneren des Organismus tief eingreifende Veränderungen vor sich. Die einsaugenden Gefäße füllen sich gierig mit diesen fremdartigen Stoffen, und es entstehen Krankheiten, deren Zahl

nicht gering ist, und die in ihren Folgen für das Leben oft sehr gefährlich werden. Aus dem Gebrauche der Schminkmittel sah man schon Augenleiden, Ausfallen der Haare, Zittern, Krämpfe, Blutspeien und allerlei hartnäckige Hautkrankheiten entstehen.

Wehe dem, welcher, ganz unbekannt mit den Wechselwirkungen des Organismus, diese Ausschläge der Haut mißversteht, sie immer nur für das ursprüngliche oder primäre Leiden ansieht und gegen dieselben Waschungen, Salben, Pflaster oder Pulver anwendet, welche die zierliche und so unschuldig klingende Aufschrift: „Kosmetisch" tragen! Verschlimmerung der Krankheit selbst oder Zurücktreiben des Krankheitsstoffes auf einen inneren oder äußeren wichtigen Theil werden die Folgen dieses Vertrauens auf die Marktschreierei eines Quacksalbers im Gegensatze zu den Erfahrungslehren und der wissenschaftlichen Beurtheilung eines wirklichen Arztes sein. — Wer sich über seine trockene, spröde, leblose oder zur Bildung von Pickeln, oder Sommersprossen geneigte Gesichtshaut ärgert, der wasche sich Morgens und Abends mit Citronen-Molke oder mit Schlangenbader Mineralwasser. Letzteres wird als wahres Schönheitsmittel gepriesen. Die alten Römerinnen bedienten sich zur Erzeugung einer schönen weißen und von Runzeln freien Haut mit gutem Erfolge der Eselsmilch, und Cardinal Richelieu hatte bis in sein hohes Alter, besonders im Gesicht, eine sehr schöne, weiche und zarte Haut, und schrieb diesen Umstand nur der Anwendung des sehr kostspieligen Mittels zu, sich jede Nacht Kalbfleisch auf das Gesicht zu legen. Wirksam mag dieses Verfahren jedenfalls sein, doch ist es bei seiner Kostspieligkeit nicht für Jedermann anwendbar.

Erfrierung der Wangen, Nase und Ohren geschieht namentlich leicht, wenn man diese Theile nach kurz vorhergegangenen Waschungen der kalten Luft aussetzt. Bei großer Kälte thut man wohl, den Blutumlauf und die Wärmeentwickelung in diesen Theilen durch öfteres Reiben zu befördern. Gegen eben erst entstandene Erfrierungen ist bekanntlich das

Abreiben mit Schnee; gegen längere Zeit bestehende aber das Auflegen eines Leimpflasters (d. h. gewöhnlicher Tischlerleim, flüssig und heiß auf Leinwand gestrichen), welches man, bis es von selbst abgeht, liegen läßt, das unschuldigste und hülfreichste Mittel. —

An **Händen** und **Füßen** verlangen die Nägel eine besondere Berücksichtigung. Sollen diese in ihrer guten Form und gesunden Beschaffenheit erhalten werden, so muß man sie vor Allem regelmäßig (etwa wöchentlich) abschneiden, aber immer so, daß gerade nur der über das Fleisch hinausragende Theil entfernt wird. Am meisten gefährdet sind die Nägel an den Füßen, die durch den Druck des Schuhwerkes nicht selten gekrümmt werden, mit ihren Seitenrändern in das Fleisch wachsen und so höchst schmerzhafte Beschwerden verursachen. Wir verhüten demnach dieselben vorzüglich durch Sorge für bequemes Schuhwerk, aber auch dadurch, daß wir die Ecken der Seitenränder der Nägel beim Verschneiden schonen, von ihnen also ebenfalls nur den das Fleisch überragenden Theil wegnehmen. Die gewöhnlich an den Nagelgliedern der Zehen sich bildenden sogenannten Hühneraugen oder Leichdornen verhütet man hauptsächlich durch Vermeidung alles drückenden Schuhwerkes. Zu ihrer Vertilgung ist, außer der letztgenannten Bedingung, öfteres Ausschneiden nach einem warmen Fußbade und nachheriges jedesmaliges Benetzen mit einem mäßig starken Scheidewasser (Salpetersäure) das passendste und bequemste Mittel. Wenn man verhütet, daß von dem Scheidewasser die gesunde Haut berührt wird, so ist dieses Verfahren fast ganz schmerzlos und selbst bei etwas entzündeter Umgebung ohne Besorgniß zu gebrauchen. Auf dieselbe Weise lassen sich auch die Warzen, welche die Hände so vieler Menschen verunstalten und bei manchen Beschäftigungen sehr hinderlich sind, entfernen.

Was von dem Erfrieren der Gesichtstheile gesagt wurde, gilt auch für die Hände und Füße oder andere Theile. Die Füße sind Dem besonders dann ausgesetzt, wenn ihre Beweg-

lichkeit durch enges Schuhwerk erschwert ist. — Ganz Ausführliches über Behandlung der Füße wie über die Eigenschaften einer guten Fußbekleidung findet man in Dr. med. Fritzsche's: „Die Pflege des menschlichen Fußes zur Erhaltung der Gesundheit und Beseitigung der so häufigen Fußübel.“ Preis 12 Ngr. Dresden, H. Klemm's Verlag und artistische Anstalt.

Neuntes Capitel.

Die geschlechtlichen Verhältnisse.

Gleichwie in der ganzen Natur alles Werden und Umbilden, alles Leben durch Vereinigung und Ausgleichung im Gegensatze der in einer gewissen Spannung zu einander stehenden Kräfte vermittelt wird, so ist auch die geschlechtliche Polarität die Grundbedingung der Erzeugung, der Fortpflanzung des Menschen. Die das kindliche vom erwachsenen Alter abgrenzende Entwickelung und das deutliche Hervortreten des geschlechtlichen Gegensatzes hängt von dem Erwachen gewisser körperlicher Thätigkeiten ab, die anfangs nur dazu dienen, dem Leben des eigenen Körpers einen höhern Aufschwung zu verschaffen, und es nach allen Richtungen hin zu vervollkommnen, welche Bestimmung diese Verrichtungen auch späterhin, von der Zeit der Geschlechtsreife an, beibehalten. Gleichzeitig mit der stärkeren Entfaltung und Ausbildung dieser Verrichtungen tritt nun auch die geschlechtliche Spannung, der Geschlechtstrieb, lebhafter und bestimmter hervor, und erlangt um die Zeit der wirklichen Geschlechtsreife die fast das ganze mittlere Lebensalter hindurch sich erhaltende naturgemäße Stärke. Je strenger der geschlechtliche Gegensatz zweier Individuen, je entschiedener die Männlichkeit auf der einen, die Weiblichkeit auf der andern Seite ausgeprägt ist, desto stärker ist die gegenseitige geschlechtliche Zuneigung, welche aber in gleichem Maaße abnimmt, als sich zwei Individuen in Ansehung des ganzen Wesens ihrer

körperlichen Natur nahe stehen. Aus dem Grunde ist auch ein Ehebündniß unter Blutverwandten nicht blos als ein auf Menschensatzungen beruhendes Verbot, sondern als etwas wahrhaft Naturwidriges zu betrachten. Die Erfahrung lehrt, daß aus solchen Ehen körperlich und geistig verkümmerte Kinder hervorgingen.

Der Geschlechtstrieb ist aber beim Menschen nicht wie bei den Thieren, ein bloßer Instinkt, sondern ein der Vernunft und dem sittlichen Gefühle untergeordneter und dadurch veredelter Naturtrieb. In ihm ist die reine geistige Liebe mit der körperlichen, das Göttliche mit dem Sinnlichen innigst verschmolzen. Liebe und Gegenliebe mit dem heißen Verlangen nach dauerndem Alleinbesitze des geliebten Gegenstandes ist eines der mächtigsten Triebwerke des ganzen menschlichen Lebens und aller seiner Verhältnisse, der Grundpfeiler alles Familien- und Staatenlebens, ein wichtiges Beförderungsmittel allgemeiner Menschenliebe und sittlicher Vervollkommnung. Diese mit so hohen Zwecken verbundene Liebe kann aber ihre wahre Festigkeit und Beständigkeit nur erhalten — in der einfachen Ehe, jenem von Gott, Natur und Gesetzen gegründeten Heiligthum.

Wie nun aber der Mensch überhaupt seine Bestimmung verfehlt, und körperlich wie geistig Schaden leidet, wenn er den ihm in der Natur angewiesenen Standpunkt verläßt, so sehen wir auch, daß jener Naturtrieb im ersten Falle, wenn er sich gewaltsam allen sinnlichen Fesseln entwindet, in werth- und bestimmungslose, die Ruhe des Lebens zerrüttende Schwärmerei sich verliert, im andern Falle aber, wenn die damit verbundenen heiligen Zwecke unbeachtet bleiben, in rohes thierisches Leben ausartet, worin endlich die Kraft des Geistes und Körpers untergeht. Daß wir den letzteren Fall im Leben ungleich häufiger antreffen, hat seinen Grund in dem vorherrschenden Hange zur Sinnlichkeit und in verschiedenen, über diesen Punkt gangbaren Vorurtheilen. Der Schöpfer verlieh diesem Triebe solche Heftigkeit vornehmlich deshalb, um die Erhaltung des Menschengeschlechtes für alle Zeiten zu sichern;

sodann aber auch, um dem Menschen dadurch ein wichtiges Mittel, in der vernünftigen Beherrschung dieses Triebes seine Willenskraft zu üben und zu stärken, einen Prüfstein geistiger Selbstständigkeit, ein kräftiges Beförderungsmittel sittlicher Vervollkommnung an die Hand zu geben. Dafür ist aber auch im menschlichen Organismus die Einrichtung getroffen, daß, sobald nur die geistige Kraft ihre Oberherrschaft noch nicht verloren hat, die durch so verschiedene Lebensverhältnisse bedingte Nichtbefriedigung des Geschlechtstriebes lange Zeit ohne Schaden für die Gesundheit vertragen werden kann, indem dann die, jenem Zwecke dienenden Thätigkeiten und Säfte theils von Zeit zu Zeit sich freiwillig entladen, theils zur Kräftigung des eigenen Körpers verwendet, und somit eine, alle etwaigen Störungen in der Harmonie der Körperverrichtungen ausgleichende Ableitung finden. Freilich läßt sich nicht in Abrede stellen, daß gänzliche Entbehrung des Geschlechtsgenusses, hauptsächlich beim weiblichen Geschlechte, die Gesundheit auf verschiedene Weise beeinträchtigen kann. Doch lassen sich alle daraus hervorgehenden Nachtheile durch moralische Kraft, durch eine vernünftige, geregelte und mäßige Lebensart überhaupt, wie insbesondere durch Vermeidung aller darauf bezüglichen Reize und durch wackere unermüdliche Thätigkeit größtentheils verhüten und beseitigen.

Wie dem aber auch sei —, es bleibt dem vernünftigen Menschen, welcher alles Unvermeidliche standhaft trägt, und darin ein Mittel zu geistiger Stärkung findet, im Falle der Unausführbarkeit einer ehelichen Verbindung nur ein Weg, der Weg der strengen Enthaltsamkeit, übrig. Dies wird nicht nur von der Moral, die uns ja immer den höchsten Rücksichten alle anderen unterordnen heißt, sondern, der Ansicht so vieler zuwider, auch von der Diätetik geboten. Wie sehr irren nämlich Diejenigen, welche den etwaigen Nachtheil, der für ihre Gesundheit aus der Enthaltsamkeit erwachsen könnte, durch außerehelichen Geschlechtsumgang zu verhüten meinen, eigent-

lich aber nur mit diesem Vorwande ihre grobe Sinnlichkeit zu bemänteln suchen. Sie gerathen, so zu sagen, aus der Scylla in die Charybdis. Anstatt der reinen, veredelnden und beglückenden, dem Naturzwecke entsprechenden Liebe theilhaftig zu werden, fallen sie unvermerkt der wilden Leidenschaft anheim, verlieren an menschlicher Würde und die Fähigkeit wahrhaft zu lieben, werden, unter allmäligem Sinken der edleren Willenskraft, zu gesundheitswidriger Unordnung und Unmäßigkeit in diesem Genusse unaufhaltsam verleitet, wohl gar der Gefahr bösartiger Ansteckung preisgegeben; jedenfalls leidet also nicht nur der moralische, sondern auch der physische Mensch ungleich mehr Schaden, als je die strenge Enthaltsamkeit, obgleich die schlimmen Folgen derartiger Ausschweifungen oft erst in den späteren Jahren recht sichtbar werden.

Wenn wir erwägen, in was für inniger und wesentlicher Beziehung das Geschlechtsleben zum gesammten Organismus steht, so leuchtet ein, daß dergleichen Ausschweifungen vor erlangter völliger Geschlechtsreife (die im gemäßigten Klima beim männlichen Geschlechte durchschnittlich im 22—25., beim weiblichen im 18—22. Jahre eintritt) und nach dem Zurücktreten der Zeugungskräfte (welches beim männlichen Geschlechte im 55—56., beim weiblichen im 45—52. Jahre erfolgt) noch weit verderblicher sein müssen. Im ersten Falle bleiben solche Menschen meistentheils nur halb entwickelt, erlangen nie den Grad von Lebenskraft und moralischer Selbstständigkeit, dessen sie außerdem fähig gewesen wären, und werden frühe Greise. Eine hier besonders leicht ausgebildete böse Gewohnheit und Leidenschaftlichkeit schlägt übrigens auf dem noch weichen Boden um so tiefere, um so schwerer ausrottbare Wurzeln. Im zweiten Falle wird, wenigstens dem Körper, ein gleich großer Nachtheil zugefügt; es werden dann dem Organismus Kräfte abgezwungen, die dem ohnedies kümmerlichen Lebensprocesse zur eigenen Erhaltung doch so höchst nothwendig sind, und deren Verlust ein trauriges Alter oder ein vorzeitiges Verlöschen des

Lebens zur unausbleiblichen Folge hat. Wenn halbreife oder bereits verwelkte Individuen noch Kinder zeugen, so sind dies in der Regel an Körper und Geist verkümmerte Mißgeburten, bejammernswerthe Wesen, welche die Sünden ihrer gewissenlosen Eltern unverschuldet büßen müssen. — Zum wahren Thiere aber kann der Mensch herabsinken, wenn er sich bei Befriedigung der Geschlechtslust auf unnatürliche Wege verirrt, wie dies namentlich durch das gräßliche Laster der Selbstbefleckung (Onanie) geschieht. (Siehe den zweiten Hauptabschnitt dieses Werkchens); denn nichts rächt sich so sicher und fürchterlich, als die Vergehung gegen die Natur.

Es ist aber nicht genug, daß sich der Mensch außer der Ehe einen reinen keuschen Sinn zu bewahren suche; auch zwischen Ehegatten muß eine gewisse, durch gegenseitige Achtung aufrechtzuerhaltende Keuschheit obwalten, wenn nicht jene, dem Fortbestehen dieses schönen Verhältnisses so nöthige Zartheit und Blüthe durch eine, die Gemüthsruhe und Gesundheit untergrabende Leidenschaftlichkeit vernichtet, mithin die Heiligkeit der Ehe verletzt werden soll. Leider glauben aber viele Menschen, durch eheliche Verbindung das Recht zu erhalten, sich zügellos der Sinnenlust hingeben zu können, was jedoch nie ungestraft bleibt, sondern immer moralische und physische Nachtheile zur Folge hat. Außerdem sind noch, wenn der Ehestand für die Gatten sowohl, wie für ihre Sprößlinge seinen wahren segensreichen Zweck erfüllen soll, folgende Winke hinsichtlich der physischen Verhältnisse zu beherzigen:

1) Beide Theile müssen bei Schließung der Ehe körperlich vollkommen ausgebildet und von kräftiger Gesundheit sein, und wenigstens dem mittleren Lebensalter noch angehören. Durch Abweichung von dieser Regel versündigen sich die Gatten sowohl an sich selbst, als an ihrer etwaigen Nachkommenschaft. Kränkliche Leute sollten nicht eher an's Heirathen denken, als bis sie ihre Gesundheit nach Möglichkeit befestigt haben.

2) Zwischen beiden Theilen walte ein entsprechendes Verhältniß ob hinsichtlich des Alters und womöglich auch hinsichtlich der ganzen Körperbeschaffenheit, des Charakters und Temperamentes; also dem Grade von ausgebildeter Männlichkeit im vollen Sinne des Wortes, auf der einen Seite, stehe ein möglichst gleicher Grad von Weiblichkeit gegenüber. Nur die aus solchen Ehen entsprossenen Kinder können ein schönes Ebenmaaß körperlicher und geistiger Bildung an sich tragen.

3) Innige gegenseitige Zuneigung sei das eigentliche Bindemittel, nicht aber, wie leider so oft, anderweitige Nebenrücksichten. Neigungslose Verbindungen tragen, der mannigfachen moralischen Nachtheile nicht zu gedenken, entweder gar keine oder doch in der Regel nur marklose Früchte.

4) Was den Zeugungsact selbst betrifft, so kann er seine bestimmungsgemäße heilsame, belebende Wirkung auf die Ehegatten und seinen segensreichen Erfolg in Ansehung eines künftigen dritten Wesens nur unter nachstehenden Bedingungen haben: a) Immer muß, wenn er vollzogen werden soll, Mann und Frau vollkommen gesund und in einer wahrhaft glücklichen, friedlichen Gemüthsstimmung sein. Möchte man doch stets den erhabenen Zweck dieses schöpferischen Actes, der keineswegs blos als Sinnenrausch gelten soll, vor Augen behalten und bedenken, daß während desselben nicht nur körperliche, sondern auch geistige Verschmelzung und Ausströmung der Zeugenden stattfindet, daß folglich der augenblickliche körperliche und geistige Zustand dieser auf das künftige Wesen unmittelbar übergeht und dessen Ureigenthümlichkeit bestimmt! Man erinnere sich nur an die traurigen Beispiele in der Trunkenheit oder unter zwieträchtiger und gehässiger Stimmung erzeugter Kinder, denen ein blödsinniger oder boshafter Geist gleich im ersten Augenblicke ihres Werdens eingehaucht wurde. Noch weniger wird wohl

bezweifelt werden, daß krankhafte Zustände des Körpers, auch wenn sie als bloße Krankheitsanlagen vorhanden sind, die Zeugung wesentlich beeinträchtigen müssen. b) Strenge Mäßigkeit gebietet die Natur besonders auch in diesem Puncte. Nur bei einem mäßigen Genusse behält der Zeugungsact seine neubelebende, wahrhaft stärkende Rückwirkung auf die Gatten, sowie seine volle befruchtende Kraft. Jedes Uebermaaß entnervt Mann und Frau, und schwächt oder verfehlt die Befruchtung. Der weibliche Körper vermag zwar in der Regel längere Zeit den unmittelbaren Nachtheilen einer solchen Lebensweise zu widerstehen, aber leider sind dann die späteren Folgen um so trauriger, indem sich oft lebensgefährliche Krankheiten der inneren Geschlechtstheile daraus entwickeln, von denen wir nur jenes fürchterliche Uebel, den Mutterkrebs, namhaft machen wollen. —

Es läßt sich aber über die Häufigkeit des auszuübenden Beischlafes und Zeugungsgeschäftes kein allgemein gültiges Verhältniß bestimmen, da Körperbeschaffenheit, Alter, Lebensweise u. s. w. zu mannigfache Verschiedenheiten rücksichtlich dessen bedingen. Der Mensch wird auch hierin vor Fehltritten gesichert, wenn er gelernt hat, die reine, d. h. nicht durch künstliche Reize übertäubte Stimme der Natur zu verstehen und ihr Folge zu leisten. Deshalb hat man stets darauf zu achten, ob nicht etwa bereits ein Verwöhnungszustand, welcher gar leicht irreführt, stattfindet, und ob nicht durch irgend welche künstliche Reize, — z. B. zu üppige Kost bei unthätiger Lebensweise, Aufregung der Phantasie durch schlüpfrige Lectüre und Gemälde, Liebeständeleien u. s. w. — das Bedürfniß, welches dann nur ein scheinbares, aber kein natürliches ist, herbeigeführt wurde. Menschen, die ein mäßiges, nüchternes und thätiges Leben führen, und an Selbstbeherrschung gewöhnt sind, haben eine solche Täuschung nicht zu fürchten. Durchschnittlich kann angenommen werden, daß ein wöchentlich zwei-, höchstens dreimal erfolgender Geschlechtsverkehr

unter gesunden kräftigen Eheleuten am naturgemäßesten ist, wenn nicht besondere Umstände, z. B. der Monatsfluß, die Endzeit der Schwangerschaft oder die erste Hälfte der Stillungsperiode ihn gänzlich verbieten. — c) Die der Vollziehung der natürlichen Pflicht angemessenste Zeit ist ohne Zweifel der frühe Morgen, wo durch den Schlaf die Kräfte erfrischt, gesammelt und geordnet sind, und das körperliche wie geistige Leben noch keine der im Laufe der Tageszeit einwirkenden Störungen erfahren hat. Unter den Jahreszeiten soll der Frühling für die Befruchtung am günstigsten sein. Die Empfänglichkeit des Weibes ist unmittelbar vor und nach dem Monatsflusse am größten. — In der genauen Beobachtung dieser allgemeinen Regeln möchte zugleich auch die Verhütung der Unfruchtbarkeit der Ehe für viele Fälle begründet, überhaupt aber darin das Hauptmittel zu erkennen sein, wodurch der Ehestand seine Bestimmung erreicht und ein in aller Hinsicht beglückendes Verhältniß wird.

Die anderweitigen besonderen Ursachen der Unfruchtbarkeit sind so verschiedener Natur, daß es einer umsichtigen ärztlichen Erforschung anheimgestellt bleiben muß, dieselben zu erkennen und gegen sie zu verfahren. — Möchten doch Diejenigen, die nur aus allerhand engherzigen unwürdigen Rücksichten dem ehelosen Stande den Vorzug geben, wohl bedenken, daß der bei weitem größte Theil des Ungemaches, welches der Ehestand oft in seinem Gefolge hat, nicht diesem selbst, sondern nur den Fehlern der Menschen, den Abweichungen vom bestimmungsgemäßen natürlichen Zustande zuzuschreiben ist, und daß im Allgemeinen die Lichtseiten des Ehestandes seine mitunter unausweichlichen Schattenseiten unendlich weit überstrahlen. —

Wir haben hier, insoweit es die Grenzen der Diätetik erlauben, unsere Aufmerksamkeit noch auf einige wichtige besondere Puncte der geschlechtlichen Verhältnisse zu richten und zwar auf

Die Schwangerschaft, das Wochenbett und die Stil-

lungsperiode. Schwangere haben alle Gelegenheiten zu fliehen, welche ihnen widrige und Entsetzen und Schreck erregende Eindrücke bereiten können, weil entweder Fehlgeburten oder, obschon in selteneren Fällen, die Folgen des sogenannten Versehens davon zu befürchten sind. Obwohl die Existenz solcher Fälle von berühmten Autoritäten der Wissenschaft, namentlich von Jörg, beharrlich geleugnet und in's Reich der Fabel verwiesen worden sind, so sind doch mehrere zu charakteristische Thatsachen vorhanden, welche die ganz bestimmte Möglichkeit solcher Zustände auf das Augenscheinlichste darthun. — Ebenso sorgsam sind auch heftige Anstrengungen und besondere Erschütterungen des Körpers — z. B. Heben schwerer Lasten, Tanzen, Fahren auf unebenen Wegen, Fall, Stoß u. s. w. — zu meiden, die um so gefährlicher werden, je unmittelbarer der Unterleib dabei betheiligt ist. Beengende, wohl gar mit harten Fischbeinen versehene Schnürleiber sollten während der Schwangerschaft um so mehr verbannt sein, als sie gerade in dieser Zeit einerseits dem Unterleibe, andererseits aber auch den sich nunmehr stärker entwickelnden Brüsten am feindseligsten werden. Wenn die letzteren schon im nicht schwangeren Zustande durch diese Zwangswerkzeuge auf vielfache Weise beschädigt und Verkümmerung der Brustwarzen, Verhärtungen, Krebsschäden und dergl. veranlaßt werden, um wie viel mehr müssen in der Schwangerschaft verderbliche Folgen davon zu befürchten sein? —

Was das Wochenbett anlangt, so erheischt es die Beobachtung der strengsten Diät in jeder Hinsicht. Eine Wöchnerin sollte in den ersten fünf bis sieben Tagen nach der Geburt das Bett nicht verlassen, theils um die in dieser Zeit ungewöhnlich starke Ausdünstung nicht zu unterbrechen, theils um den durch die Geburt angegriffenen Theilen die so nöthige Ruhe zu gönnen, und dadurch die Entstehung von heftigen Blutflüssen, Gebärmuttervorfällen und dergl. zu verhüten. Hierbei ist immer auf die größte Reinlichkeit zu halten. Die

Kost sei reizlos, gelind nährend und leicht verdaulich; der Uebergang zu nährenderen und festeren Nahrungsmitteln geschehe ganz allmälig. Die anfangs, aber ohne den geringsten Nachtheil stockende Leibesöffnung werde, wenn endlich künstliche Hülfe nöthig werden sollte, durch milde Klystiere, ohne besondere Ursache aber nie durch wirkliche Abführmittel, welche den gereizten Unterleibsorganen nicht zusagen, hergestellt. Sehr tadelnswerth ist es, eine Wöchnerin durch lebhafte Unterhaltung, häufige Besuche und dergl. in geistige Aufregung zu versetzen.

In der Stillungsperiode, deren Dauer von dem früheren oder späteren Erscheinen der Zähne des Kindes abhängt, und welche sich gewöhnlich bis ½ oder ¾ Jahr nach der Geburt erstreckt, ist eine mit wohlberechneter Mäßigkeit verbundene Gleichförmigkeit der Lebensweise für Mutter und Kind die erste Gesundheitsregel. Das Schicksal des neugeborenen Menschen hängt ganz allein von der Mutterliebe ab. — Eine besondere Rücksicht erfordern die Brüste. Sie müssen natürlich ganz frei von allem Drucke und wärmer als sonst gehalten werden; dies umsomehr, weil außerdem Verhärtung und Entzündung dieser Theile sicher veranlaßt wird. Daß kränkliche, abgezehrte und nervenschwache Frauen sich vom Selbststillen befreien, ist nicht allein sehr verzeihlich, sondern meistens eine traurige Nothwendigkeit; daß aber gesunde Frauen aus bloßer Bequemlichkeit, Gefallsucht und Ueppigkeit ihrem Kinde die Brust entziehen, die ganz allein von der Natur für dieses gebildet und mit Milch angefüllt ist, das ist ein Verbrechen gegen die heiligsten Gesetze der Natur, ein Schimpf für die Menschheit und der grellste Beweis einer Ertödtung der ersten Menschengefühle und einer gänzlichen Entartung des Menschenstammes. Aber auch diejenigen Mütter, welche sich dem Stillungsgeschäfte nicht für die Dauer unterziehen können, sollten doch, wenn irgend möglich, wenigstens in der ersten Woche dasselbe übernehmen, weil dadurch den Verhärtungen, Entzündungen und

Vereiterungen der Brüste vorgebeugt wird. Die Brustwarzen müssen, wenn sie zu klein sind, jedesmal vor dem Anlegen des Kindes mittels einer thönernen Tabakspfeife oder eines Brustglases oder einer Milchpumpe für den Mund des Kindes faßlicher gemacht werden. Ist die Haut der Brustwarzen sehr zart, so wird sie sehr leicht aufgezogen und rissig; dies verhütet man dadurch am besten, daß man in den ersten Tagen nach der Geburt die Brustwarzen mit Zuckerwasser oder Kornbranntwein wäscht, bei Gebrauch des letzteren Mittels aber dieselben vor jedesmaligem Anlegen des Kindes mit Wasser wieder reinigt.

Die Fehler, welche in der ersten Behandlung der Neugeborenen, vorzüglich unter gebildeten Ständen begangen werden, bestehen, um sie kurz zu bezeichnen, in Folgendem:

1) In dem festen Zusammenbinden des ganzen Körpers, ganz besonders aber der Hände und Füße, mit feinen Leinen und bunten Bändern;

2) in der übermäßigen Wärme, die man bei den Kleinen für dringend nothwendig hält;

3) in dem Schaukeln in der Wiege oder auf den Händen, um sie zu besänftigen;

4) in dem Gebrauche betäubender Mittel, um sie in den Schlaf zu bringen. —

Ich wende jetzt mein Augenmerk noch zum Schlusse dieses Abschnittes auf die Kindererziehung und deren Einfluß auf die späteren Lebensjahre; werde aber dabei nur einiger Hauptfehler gedenken, und zu deren Abhülfe einige wohlgemeinte diätetisch-moralische Rathschläge ertheilen.

Zehntes Capitel.

Ein Wort über Kindererziehung, sowie über Mütter, Kinderwärterinnen und Erzieherinnen.

Obgleich die geistige Pflege und Erziehung des Kindes in seinen ersten Lebensjahren von der größten Wichtigkeit ist, weil sie die Grundlage seines späteren Charakters bildet, so wird doch merkwürdigerweise gerade in dieser Beziehung von Müttern und Wärterinnen so verkehrt gehandelt, daß es wohl die Mühe lohnt, einmal etwas genauer auf diesen Punkt einzugehen. Die Kindererziehung wird fast allgemein für etwas so Leichtes und Unbedeutendes gehalten, daß man glaubt, das Weib brauche für diesen Theil ihrer Lebensaufgabe durchaus gar nichts zu lernen; denn dazu genüge schon die von Großmüttern und Tanten geerbte Weisheit, und das Uebrige finde sich noch ganz von selbst. Dies ist aber eine ganz verkehrte Meinung. Wenn irgend etwas zur sittlichen Grundlage und moralischen Festigkeit der Menschheit beitragen kann, so ist es nur die Erziehung in den frühesten Kinderjahren. Aber um diese wirklich eine vernünftige nennen zu können, muß sie allerdings eine andere sein, als leider gewöhnlich der Fall ist.

Was sich Eltern und Wärterinnen am häufigsten zu Schulden kommen lassen, ist eine, auf zu weit gehender Liebe beruhende Schwäche, zufolge welcher sie ihren Lieblingen mancherlei Grillen und Widerspenstigkeiten nicht nur ruhig hingehen lassen, sondern dieselben wohl gar noch unterstützen, theils weil sie glauben, dies sei die einzig richtige Art, das vermeintlich noch ganz unverständige Kind zufrieden zu stellen, theils weil sie hoffen, daß sich dies Alles mit der Zeit von selbst legen werde. Möchte man doch bei dieser verkehrten Handlungsweise bedenken, daß sich aus einem solchen Erziehungs-

systeme sehr bald üble Gewohnheiten heranbilden, welche, je länger geduldet, um so fester wurzeln, und um so schwerer auszurotten sind. Die Unart des Kindes wird mit seinem Körper groß, und was bei dem kleinen Kinde noch ganz „niedlich" erscheint, wird beim Erwachsenen zum unleidlichsten Fehler.

Durch das so allgemein gebräuchliche Einsingen, Wiegen und Herumtragen der Kinder wird schon früh in ihnen der Keim zur Unzufriedenheit und zum Eigensinn gelegt, weil diese Bewegungen stets ein Behaglichkeitsgefühl erwecken, welches, unbefriedigt gelassen, durch Schreien verlangt wird. Auf diese Weise entwickelt sich allmälig die Gewohnheit, durch Schreien die Erfüllung aller Wünsche zu erzwingen. Sind nun Mütter oder Erzieherinnen wirklich so schwach, diesem Verlangen allemal nachzugeben, so entsteht daraus ein Eigensinn, welcher von Tag zu Tag zunimmt, sich mit dem Alter vergrößert und zuletzt ganz unausstehlich wird. Jetzt soll nun die Ungezogenheit des Lieblings, welche man erst sorgfältig selbst herangezogen hat, baldmöglichst entfernt und herausgeprügelt werden. Verdienten aber in diesem Falle nicht eher die Eltern Schläge als das Kind?

Es ist unbegreiflich, wie manche Eltern und Wärterinnen in dem Vorurtheile befangen sein können, als seien die Kinder im zarten Alter durchaus unempfindlich für Zurechtweisungen und verstünden durchaus noch nicht, was sie thun oder unterlassen sollten. Ein Kind, welches bereits mehrere Monate alt ist, versteht recht wohl, was man von ihm verlangt, und man wird durch beharrliches Nichtwillfahren seiner kleinen Launen, sowie nöthigenfalls durch leichte fühlbare Züchtigungen seinen Eigensinn ganz sicher dämpfen. Sehen wir doch schon an unseren Hausthieren, daß sie, kaum einige Wochen alt, schon einer Gewöhnung und Zurechtweisung sehr wohl fähig sind; — und traut man denn einem Kinde von vier, sechs oder acht Monaten weniger Erkenntnißvermögen zu, als z. B. einem ein bis zwei Monate alten Hündchen? Zuverlässig besitzt das

Kind diese Fähigkeit in ungleich höherem Maaße, und es ist nur Sache der Eltern und Erzieherinnen, dieselbe zu wecken, möglichst auszubilden und zu benutzen. Man muß schon früh anfangen, den Willen zu brechen; denn Ungehorsam und Eigensinn sind wie ein Unkraut, das rasch vertilgt werden muß, bevor die Wurzel tief geht und der Saamen schließt. Kommt man nicht oft in ein Haus, wo die Kinder lärmen und schreien, daß man sein eigenes Wort nicht versteht? Das ist wahrhaftig die verkehrte Welt, wenn die Jungen den Alten das Leben verbittern. Ist's einmal schon so weit gekommen, dann kann die Ruthe nicht Alles wieder gut machen. Man sage, was man will, die Erziehung muß schon in der Wiege beginnen. Manches Kind hat zwar mehr Schläge bekommen, als ein Esel tragen kann, und taugt doch nichts — weil es schon zu spät war; Affenliebe stiftet keinen Segen, und wenn Eltern ihre Kinder noch so niedlich finden, so sehen fremde Leute die Fehler um so besser!

Wenn Eltern ihre Kinder so wenig als möglich der Pflege von Wärterinnen anvertrauen, oder wenigstens in der Wahl derselben vorsichtiger und einsichtsvoller zu Werke gehen wollten, so würden sie — vorausgesetzt, daß sie nämlich selbst im Stande sind, ein Kind vernünftig zu erziehen — gewiß mehr Freude an ihnen erleben, als dies häufig zu geschehen pflegt. Das Kind betrachtet seine Wärterin oder Amme als Vorbild. Alle üblen Angewohnheiten oder Eigenschaften derselben werden auf das Kind durch Angewöhnung oder Nachahmung sehr leicht übertragen. Ist die Kinderwärterin schreckhaft, abergläubisch, mürrisch oder furchtsam, so wird das Kind ganz sicher, je nach seinem Alter und der Größe seines Begriffsvermögens, diese Eigenschaften in seinem eigenen Charakter eher oder später zum Vorschein kommen lassen. Ein freundliches, lustiges Kindermädchen, welches singend und scherzend mit dem Kinde spielt, erzieht so sicher ein frohes, freundliches und lebhaftes Kind,

als eine brummige und mißmüthige Wärterin eine stilles und verdrossenes.

Ein unverzeihlicher Fehler in der Kindererziehung ist ferner der, daß man gewisse unedele Neigungen und Leidenschaften aus Unüberlegtheit geradezu in die Herzen der Kleinen verpflanzt. Um ein Beispiel dieser Art zu geben, erinnern wir an die höchst tadelnswerthe Sitte, die Kinder, wenn ihnen zufälligerweise durch eine Person oder Sache wehe geschehen ist, dadurch zu beruhigen, daß man sie veranlaßt, sich an dem Urheber durch Schläge und dergl. zu rächen. Zwar finden die Kleinen jedenfalls hierin einigen Trost, allein es ist dies auch unbestreitbar der sicherste Weg, in ihnen die Lust zur Rachsucht und Bosheit zu wecken und zu nähren; anstatt daß man bemüht sein sollte, das kindliche Herz der Liebe, Verzeihung und Milde zu öffnen, selbst wenn dies, wie dies wohl der kindliche Trotz zuweilen nöthig macht, auch nur durch Zwang zu erreichen wäre. Auch wird bei solchen Vorfällen der Grund zu einem kleinmüthigen, grilligen und leidenschaftlichen Charakter gelegt, obgleich es viel besser wäre, den Menschen so früh als möglich daran zu gewöhnen, alles einmal Geschehene als unabänderlich ruhig und standhaft zu ertragen.

Es ist gar nicht so schwer, den Kindern eine wirklich gute Erziehung zu geben, wenn man sie schon von frühester Jugend an zum Gehorsam gewöhnt hat. Hierzu gehört aber vor allen Dingen ein ganz consequentes und gleichförmiges Verfahren. Es ist ein großer Fehler vieler Eltern, ihren Kindern fast Alles, und oftmals ganz Unbedeutendes zu verbieten, so daß die armen Wesen zuletzt kaum mehr wissen, was sie thun oder lassen sollen. Die meisten Mütter versehen es darin, daß sie oft über die unbedeutendsten Sachen, z. B. über das Beschmutzen der Kleider oder das Zerbrechen geringfügiger Gegenstände, dem Kinde die fürchterlichsten Strafpredigten halten, oder wohl gar harte Strafen über sie verhängen, während sie

wirkliche Ungezogenheiten oder unmoralische Vergehen entweder ganz ungehindert geschehen lassen, oder so viel als nichts dagegen thun.

Den Kindern giebt es auch ein schlechtes Beispiel, wenn die Eltern so poltern und keifen. Befehlen kann man und streng sein, ohne im Hause die Allarmtrommel zu schlagen, daß die Nachbarn zusammenlaufen. Das Kind muß wissen, daß es den Eltern mit dem Verbote wirklich Ernst ist, und daß dem Ungehorsam die Strafe sicher auf dem Fuße folgt. Doch muß die Strafe stets dem Vergehen angemessen sein. An vieles Reden und Zanken gewöhnen sich Kinder sehr leicht und hören zuletzt gar nicht mehr darauf, wenn sie wissen, daß sie sonst keine Strafe weiter zu erwarten haben.

Man muß wohl in den ersten Fällen eines vorkommenden Ungehorsams den Weg der gütigen Zurechtweisung versuchen, aber bei späteren Wiederholungen, ganz besonders wenn am Kinde eine Spur von Trotz bemerkbar werden sollte, jedesmal eine feste, und erforderlichen Falles verhältnißmäßig steigende Strafe eintreten lassen; doch dürfen die nöthig werdenden Strafen niemals leidenschaftlich vollzogen werden. Hat irgend eine böse Gewohnheit durch Nachlässigkeit von Seiten der Eltern schon tiefer Wurzel gefaßt, so wird freilich ein ernsthaftes Einschreiten zu oft wiederholten Malen erforderlich sein. Jedoch lasse man sich durch anfängliche Erfolglosigkeit in diesem Bestreben nicht irre machen, denn Beharrlichkeit führt auch hier zum Ziele. Eine auf Liebe gegründete vernünftige Strenge ist und bleibt der Grundpfeiler der wahren Erziehung. Fälle, in denen es gar keiner Strenge bedurfte, gehören zu den seltensten Ausnahmen.

Eine große Schwäche der Mütter ist es, zu den schlechten und dummen Streichen der Kinder zu lachen; das heißt dem Verderbnisse die Thüre öffnen. Hat nun die Mutter die Kinder verzogen, dann muß der Vater kommen und sie züchtigen. Wahrlich, eine schlechte Erziehung, wo der Vater nur zum Bange-

machen und als Popanz gebraucht wird; das macht die Kinder verstockt und raubt dem Vater die Liebe.

Geradezu von den verderblichsten Folgen für die spätere Ausbildung des Temperamentes ist die Unsitte, den Gehorsam des Kindes zu erbitten oder durch Geschenke und Versprechungen erlangen zu wollen. Wenn später aus dem verzogenen Lieblinge ein rechthaberischer, trotziger und tyrannischer Mensch entsteht, der Eltern und Geschwister durch Ungehorsam und Frechheit ärgert und seine Untergebenen maltraitirt, so ist das freilich nicht zu verwundern, denn er ist ja von Jugend auf daran gewöhnt worden, Alles seinem Eigenwillen unterzuordnen. Trotzdem können oder wollen dann die Eltern nicht begreifen, woher die herrische und unausstehliche Gemüthsart ihres Lieblings entstanden ist. Sie legen sich nicht etwa die Schuld bei, sondern trösten sich am bequemsten mit der Annahme, daß der Fehler angeboren sein müsse. Das ist aber eine ganz gehaltlose Ausrede; denn aller Keim zum Guten oder Schlechten wird keinem Menschen angeboren, sondern stets anerzogen.

Ebenso zu mißbilligen ist die Maxime, den Kindern, um sie zu beruhigen oder zu irgend etwas zu bewegen, Furcht vor allerhand widrigen Dingen, Gespenstern und dergl. einzuflößen. Diese Furcht erhält sich gar häufig in ihrer kindischen Einfaltigkeit bis in das erwachsene Alter, wo nicht das ganze Leben hindurch, und geht oft in eine, auf alle Lebensverhältnisse sich erstreckende schwerbezwingliche Verzagtheit über, die dem regsamen Wirken im Leben so hemmend entgegentritt.

In dem reiferen Alter des Kindes (gegen das zehnte bis zwölfte Jahr hin) darf eine körperliche Züchtigung niemals mehr angewendet werden, weil dadurch gar leicht das jetzt schon feinere Ehrgefühl mehr oder weniger abgestumpft wird. Dies aber ist es gerade, welches wir möglichst zu wecken und zu verfeinern haben, und wodurch wir schon in früheren Jahren allen Ermahnungen und Zurechtweisungen gründlichen Eingang zu ver-

schaffen suchen müssen. Scheint in dieser Zeit wirklich noch eine körperliche Züchtigung nöthig, so liegt die Schuld lediglich in der schlechten Erziehungsmethode der Eltern, und gereicht diesen zu größerer Schande als dem Kinde. Alle strengen Zuchtmittel sind in diesem Alter bei einem wohlerzogenen Kinde vollkommen überflüssig, während ein schlechterzogenes sich auch durch die härtesten Züchtigungen dann gewöhnlich nicht mehr bessert, sondern nur desto verstockter wird. Verständige Eltern werden aber bei dem Bestreben, das wahre Ehrgefühl und einen daraus hervorgehenden würdigen, edlen Stolz im jugendlichen Gemüthe zu erwecken, leicht die nöthige Grenzlinie im Auge behalten können, um nicht auf der andern Seite vielleicht Veranlassung zur Entstehung eines nichtigen und verachtungswürdigen Dünkels zu geben. —

Diese wenigen hier besprochenen Punkte sollen nur einen anregenden Fingerzeig zur Vermeidung der gröbsten Erziehungsfehler, keineswegs aber eine erschöpfende Darstellung derselben bilden. Die Quintessenz der ganzen Erziehungsweisheit liegt nur in den vier Worten: „Jung gewohnt, alt gethan!“ —

Zweiter Hauptabschnitt.

Die hauptsächlichsten und namentlich in den höheren Ständen häufiger vorkommenden Krankheiten und ihre Behandlung.

Vorbemerkung.

Die auf den folgenden Blättern beschriebenen Krankheiten sind namentlich solche, welche in der Klasse der höheren Stände am häufigsten vorzukommen pflegen, und deren Ursache in einer, durch Unmäßigkeit und Ueberreizung in vielen Genüssen hervorgebrachten Veränderung des Organismus zu suchen ist. Es kann hier nicht unsere Absicht sein, ein genaues und weitläufiges Bild dieser Krankheitsformen aufzustellen, da eine solche Ausführlichkeit einen weit größeren Raum als den uns angewiesenen, in Anspruch nehmen würde. Es genügt hier schon, die, durch Verletzung der im ersten Hauptabschnitte angegebenen Gesundheitsregeln, entstehenden Störungen des körperlichen und geistigen Wohlseins kurz zu besprechen, und vorzüglich auf die zu ihrer Heilung nöthigen diätetischen und medicinischen Vorschriften hinzuzeigen. Wer eine ausführliche Schilderung aller dieser Krankheitsformen wünscht, den verweisen wir auf das in demselben Verlage erschienene Werk: „Medicinisch-diätetischer Hausschatz von Dr. Kreß."

Nach dieser kurzen Vorbemerkung gehen wir zu der Betrachtung der Krankheiten selbst über, und rubriciren sie unter fünf Klassen, nämlich: 1) Krankheiten der Constitution; 2) Krankheiten der Nerven; 3) Krankheiten der Athmungsorgane; 4) Krankheiten der Verdauung und 5) Krankheiten des Geschlechts- und Harnsystems.

I. Krankheiten der Constitution.

Vollblütigkeit.

Die Vollblütigkeit ist gewöhnlich das erste Zeichen einer zu reichlichen und reizenden Nahrung und die Folge eines allzu-genußreichen Lebens. Sie besteht in einer Ueberfüllung des Gefäßsystemes durch ein dunkles Blut, welches reicher an Blutkörperchen und Eiweiß, jedoch ärmer an Wasser und daher dickflüssiger und klebriger ist, als es normaler Weise sein soll. Dieser Zustand hat seinen Sitz vorzugsweise im Unterleibe, kommt jedoch auch in allen anderen Theilen des Körpers vor.

Dieses Uebel findet sich meist bei gutgenährten, musculösen Personen, zumal wenn sie von Gichtkranken oder hämorrhoidalischen Eltern abstammen und bei geringer Körperbewegung ein gutes sorgenfreies Leben genießen; außerdem aber auch ganz besonders bei Gelehrten. Beim weiblichen Geschlechte kommt dieser Zustand gewöhnlich erst dann zur völligen Ausbildung, wenn die monatlichen Blutabsonderungen aufhören.

Die Krankheit tödtet nicht unmittelbar, sondern nur durch die aus ihr sich entwickelnden Folgekrankheiten, unter denen namentlich: Magenkrämpfe, Hämorrhoiden, Verstopfung, kurzer Athem, Hypochondrie und Wassersucht zu nennen sind. Im Ganzen jedoch läßt sich, bei zweckmäßigem Verhalten das Uebel als ein mildes bezeichnen, welches in vielen Fällen eine lange Lebensdauer gestattet.

Die Behandlung beschränkt sich lediglich auf Mäßigkeit im Essen und Trinken, namentlich in Bezug auf Fleischspeisen, Kaffee und geistige Getränke, ferner auf Schlaf, täglichen Genuß der frischen Luft und angemessene Leibesbewegung. Zum Getränk wähle man hauptsächlich säuerliche, blutverdünnende und kühlende Limonade von Citronensaft oder Schwefelsäure.

Die Hautfunction ist durch fleißiges, kaltes und warmes Baden, durch ermüdende Körperbewegungen und gesunde Wohnung zu regeln. Besonders günstig wirkt hier das Turnen oder die Zimmergymnastik, sowie mehr oder weniger anstrengende Fußreisen. Bisweilen nützt auch das Trinken des heißen Wassers und zwar als Cur gebraucht, so daß alle halbe Stunden ein halbes oder ganzes Glas davon genossen wird, mehr als alle anderen angewendeten Heilmittel. Eine eigentlich medicinische Behandlung ist bei Befolgung der angegebenen Diätetik vollkommen überflüssig und ohne dieselbe auch jedenfalls gänzlich erfolglos. —

Die Fettsucht.

Mit der Vollblütigkeit häufig verbunden und gewöhnlich aus ihr entspringend kommt die Fettleibigkeit oder Fettsucht vor, welche in einer übermäßigen Anhäufung von Fett in allen äußeren und inneren Geweben des Körpers besteht. Sie kommt in jeder Altersstufe, ganz besonders aber im höheren Alter zum Vorschein, und ist eine Folge üppigen Lebens bei gleichzeitigem Mangel an Bewegung. Die Heilung gelingt also nur dann, wenn eine consequente und dauernde Vermeidung der schädlichen Einflüsse stattfindet, und deshalb hat sich die Behandlung auf folgende Momente zu beschränken:

Der Kranke muß früh aufstehen und sich viel ermüdende Bewegung machen. Diese bestehe also vornämlich in gymnastischen Uebungen aller Art, namentlich in methodisch angewendeter Zimmergymnastik und in groben Körperarbeiten. Dabei sind alle stark nährenden und aufregenden Getränke als: Wein, Bier, Branntwein, Chocolade, sowie fette Speisen und reichliche Mahlzeiten ganz zu vermeiden. Zum Getränk diene Wasser oder kühlende Limonade, und zur Nahrung nur sehr mäßiger Fleischgenuß und grüne Gemüse, sowie Salat und Obst. Süßes Backwerk darf gar nicht genossen werden.

Wer sich in dieser Krankheit auf Medicamente verläßt

und von diesen Heilung erwartet, ohne sich die angegebenen Beschränkungen in der Lebensweise aufzulegen, der hat sich arg getäuscht. Selbst die von so vielen Aerzten als hülfreich empfohlenen Mineralwassercuren (z. B. Kreuznach, Karlsbad, Kissingen u. s. w.) bringen nur insofern Hülfe, als sie den Kranken veranlassen, aus seiner gewohnten Bequemlichkeit herauszugehen, eine Diät zu führen, welche seinem Zustande dienlicher ist und sich täglich eine gewisse Anzahl Stunden die vorgeschriebenen Bewegungen in frischer Luft zu machen. Das Mineralwasser selbst thut dabei das Wenigste. Ueberhaupt schreitet die Heilung bei diesem Uebel gewöhnlich nur langsam vorwärts und ist nur dann eine wirklich gründliche, wenn die diätetischen Vorschriften in Bezug auf Nahrung und Bewegung ganz energisch befolgt werden.

Blutarmuth und Bleichsucht.

Das Wesen und die nächste Ursache dieses Uebels ist eine eigenthümliche, fehlerhafte Blutbeschaffenheit, welche darin besteht, daß der wässerige Theil des Blutes die Oberhand hat, während das Eisen, die Blutkörperchen und der Faserstoff desselben als die wesentlichsten Bedingungen zur Wärme, Röthe und Lebenskraft mangeln. Die Anlage dazu ist öfters angeboren oder doch von den früheren Jugendjahren her fortgepflanzt, und ist besonders dem weiblichen Geschlechte, zumal den blonden, fettleibigen und nervenreizbaren Personen eigen.

Im Kindesalter, ungefähr vom fünften Jahre an, kommt Bleichsucht bei Kindern beiderlei Geschlechtes, namentlich unter den höheren Ständen, sehr häufig vor. Sie rührt hier wohl nur theilweise von dem lebhaften Wachsthum, meist aber von einer unzweckmäßigen, zu reizenden Kost und von den ungesunden Einflüssen der Schule her, von dem mehrstündigen Stillsitzen, der übermäßigen und vorzeitigen Geistesanstrengung, der verdorbenen oder allzuheißen Stubenluft und anderen Folgen verkehrter Erziehungsgrundsätze. Oftmals kommt vorzeitige

Aufreizung der Phantasie durch Romane und geschlechtliche Ideen dazu, allzulanges Schlafen in Federbetten; ferner die Einwirkung der Pubertätsepoche selbst, der größere Blutverbrauch, welchen die gleichzeitig gesteigerte Entwickelung des Muskel-, Nerven- und Geschlechtssystems mit sich bringt, die sich entwickelnden geschlechtlichen Vorstellungen und deren Ausartungen; hauptsächlich aber die Ansprüche, welche das gesellige Leben oft zu dieser Zeit an den halbreifen Organismus solcher Mädchen stellt, z. B. die Conversationsstunden und Sprachstudien, die Bälle, Concerte und Gesellschaften; überhaupt die Einflüsse einer naturwidrigen, verweichlichenden und von der weiblichen Bestimmung abführenden Erziehung, einer zu frühen und auf Kosten des Körpers unnöthig hoch gesteigerten Ausbildung des Geistes.

Der Verlauf der Krankheit ist in der Regel sehr langsam und kann sogar das ganze Leben hindurch andauern. Oftmals geht das Uebel in Genesung über, jedoch nur in den einfacheren, dem jugendlichen Alter eigenen Arten und in solchen Fällen, wo eine verkehrte Erziehung die Hauptschuld trägt. Sehr häufig jedoch und wenn die unterhaltenden Ursachen fortwährend einwirken, endet die Bleichsucht nicht selten tödtlich, theils durch unmittelbare Lähmung des, den belebenden Einfluß des Blutes entbehrenden Nervensystems (also hauptsächlich durch Ohnmachten und Nervenschlagflüsse), theils durch Wasserausschwitzungen in die Lungen und dadurch erzeugten Stickfluß oder durch Lungenschwindsucht.

Die Behandlung der Bleichsucht und Blutarmuth hat es hauptsächlich mit der Hinwegräumung der Ursachen zu thun, denn Medicamente können höchstens zur Unterstützung der Cur dienen, niemals aber die diätetischen Maaßregeln ersetzen. Vor allen Dingen muß die Bereitung des Blutes angeregt, und die Menge und die Beschaffenheit seiner Bestandtheile soviel als möglich auf den normalen Zustand zurückgeführt werden. Dies geschieht zuerst durch Sorge für eine kräftige, gesunde und

leicht verdauliche Nahrung, namentlich durch Genuß von Milchspeisen, grünem Gemüse (namentlich Spinat, welcher durch seinen großen Eisengehalt sehr kräftig wirkt), gebratenem oder halbrohem Fleisch, kräftigen Suppen und frisch gelegten Eiern. Man verbiete oder beschränke den Genuß blähender und saurer Dinge, der Salate und dergl. und lasse die Zwischenmahlzeiten, welche den Appetit für das kräftiger nährende Mittags- oder Abendessen rauben, sowie den häufigen Genuß des Butterbrodes oder Kuchens ganz bei Seite. Als Getränk sind ganz besonders gute Milch, bayer'sches Bier, süßer, rother Wein und gute, nicht zu starkgewürzte Chocolade zu empfehlen, dagegen Kaffee, Thee, Punsch und ähnliche aufregende oder spirituöse Getränke ganz zu meiden.

Nächstdem ist der gesammte Blutbildungsproceß in den Lungen und Muskeln auf möglichst passende Weise zu heben. Dies geschieht vor Allem durch Sorge für gute, reine Luft, häufige und gehörig ausgewählte Körperbewegung im Freien, theils durch Spazierengehen, Fahren, Reiten, Reisen, Gartenarbeiten und dergl., theils durch geregelte Gymnastik, (besonders Zimmergymnastik) oder auch Turnen im Freien; doch muß das letztere mit Maaß und zweckgerecht betrieben werden, wenn es nicht mehr schaden als nützen soll.

Die gehörige Hautpflege ist bei den Blutarmen, nächst der Diät, ein Hauptmoment zur Hebung der Krankheit. In der Regel, besonders bei kleinen Kindern, bei älteren Personen und bei allen, mittelbar aus anderen Krankheiten hervorgegangenen Bleichsuchten sind die Haut und besonders die Füße warm zu halten. Dagegen passen bei jugendlichen und sonst kräftigen Personen oftmals mehr die kühlenden und abhärtenden Methoden, namentlich kalte Waschungen und Begießungen, Wellen- oder Flußbäder und häufiger Aufenthalt in frischer, kühler Luft. Doch sei man sehr behutsam in der Anwendung der kalten Bäder, da dieselben, wenn sie vertragen werden, ganz ungemein schnell und günstig wirken, im entgegengesetzten Falle

aber das Uebel nur verschlimmern; denn viele Bleichsüchtige vertragen durchaus keine Kälte und müssen sich daher der wärmeren Bäder bedienen.

Die Hebung des Nervenlebens durch eine vernünftige Lebensweise ist bei allen Bleichsüchtigen eine fernere Hauptaufgabe der Behandlung. Zuerst regle man den Schlaf. Blutarme Personen müssen zeitig vor Mitternacht zu Bette gehen und frühzeitig wieder aufstehen; sie dürfen weder zu lange noch zu kurze Zeit schlafen, und müssen Alles vermeiden, was den Schlaf unruhig macht. Daher sind Bälle, Concerte, langdauernde Gesellschaften und dergl. Vergnügungen des höheren conversationellen Lebens für bleichsüchtige Personen gänzlich zu vermeiden. Bisweilen ist ein kurzes Schläfchen am Tage sehr zu empfehlen, am liebsten kurz vor dem Mittagsessen. Bei jüngeren Personen sind zum gewöhnlichen Gebrauche Matratzen vorzuziehen und Federbetten nur bei strenger Kälte zu gebrauchen. Das Gemüth muß erheitert und vor niederdrückenden Affecten, die Phantasie vor Aufregungen und besonders vor erotischen Bildern geschützt werden. Den Verstand beschäftige man gehörig mit passenden und nützlichen Dingen, und vermeide ebensowohl Müssiggang als unzweckmäßige Beschäftigung und geistige Ueberanstrengung. Hierzu kann, unter Umständen, ein Wechsel des Wohnortes, des Berufes oder der Familienverhältnisse, in anderen Fällen Reisen, dieses Universalmittel für die Krankheiten vornehmer Leute, von großem Nutzen sein. — Bei Kindern und jungen Personen sind besonders die oben erwähnten schädlichen Einflüsse der Schule und Erziehung auf geeignete Weise zu beseitigen.

Eine eigentlich medicinische Behandlung ist bei gewissenhafter Befolgung der angegebenen diätetischen Winke gänzlich unnütz, weshalb es überflüssig erscheint, die gewöhnlich noch angewendeten Arzneien und Curmethoden hier mit anzuführen.

Die Gicht.

Man bezeichnet mit diesem Namen gewisse entzündliche und schmerzhafte Affectionen der Gelenke, welche anfallsweise auftreten, eigenthümlich verlaufen und später gern erdige Massen als Krankheitsproducte hinterlassen. Diese Krankheit beruht ebenfalls auf einer fehlerhaften Mischung des Blutes, und entwickelt sich aus Unterleibs-Vollblütigkeit, daher oft nach Hämorrhoidalbeschwerden und Unregelmäßigkeiten des monatlichen Blutflusses.

Sie scheint darin zu bestehen, daß ein Ueberschuß verbrauchter, aber unausgeschiedener thierischer Stoffe, hauptsächlich in der Form von harnsaueren Salzen, im Blute circulirt und in periodischen Entzündungsanfällen vorzugsweise an die Gelenke abgelagert wird. Sie giebt sich kund durch reichliche Säurebildung im Körper, besonders in den Verdauungsorganen, durch einen saueren, an Harnsalzen reichen Urin, welcher oft Bodensätze absondert, durch sauere Schweiße, welche bisweilen pulverige Salzabsätze auf der Haut hinterlassen und durch saueren, zum Absatz von Zahnstein geneigten Speichel.

Der Anfall selbst besteht darin, daß der Kranke plötzlich, meist nach Mitternacht, von heftigen, stoßweise sich neu verstärkenden Schmerzen in einem der kleineren Gelenke, und zwar gewöhnlich im Ballengelenke der großen Zehe, geweckt wird, wobei das befallene Gelenk anschwillt und dessen Haut heiß roth, glänzend und rosenartig entzündet wird. Zugleich stellt sich Fieber ein, steigt mit dem Schmerz und endet mit Abnahme desselben in 24 Stunden oder später. Diese Fieberanfälle mit neu vermehrten und sich dann und wann verbreitenden Schmerzen und mit Schweißen verbunden, kehren gern täglich oder einen Tag um den andern zurück und haben eine Zeit des Nachlasses zwischen sich, in welchen die Schmerzen und das Fieber geringer sind.

Gegen den neunten bis elften Tag der Krankheit ungefähr

vermindern sich die Schmerzen und die Anschwellung des befallenen Theiles, die Haut desselben juckt stark und läßt bisweilen eine kleienartige Abschilferung bemerken. Der Harn ist sehr sauer, trübe und läßt Bodensätze fallen. So beendigt sich meistens mit 7—14 Fieberanfällen, von denen die ersten die heftigsten, die mittleren aber die schmerzhaftesten sind, der ganze Verlauf des ersten Gichtanfalles, und hinterläßt für längere Zeit eine anscheinend ungetrübte, ja sogar scheinbar gebesserte Gesundheit. Die oben beschriebenen Anfälle bezeichnet man, wenn sie die Gelenke der Füße ergreifen, mit dem bekannten Namen: Podagra oder Zipperlein, kommen sie jedoch an den Händen vor, so nennt man sie Handgicht oder Chiragra.

Die Aussicht auf Heilung ist bei der Gicht insofern ungünstig, als diese Krankheit zu den langwierigen und schwer heilbaren gehört, ohne jedoch das Leben unmittelbar zu bedrohen. Oft erreichen Gichtkranke ein höheres Alter, wo sich denn zuweilen die Gichtzufälle lindern, häufiger jedoch andere Uebel nach sich ziehen, z. B. Krankheiten des Hautsystemes, der Athmungs- oder Kreislaufsorgane, trockenen Zehenbrand und dergl. Im Ganzen aber ist die Aussicht auf Heilung bei kräftigen Männern günstiger als bei Weibern und schwächeren Personen; doch sind sehr frühes Eintreten der Gicht, lange vorangehende Vorboten, unregelmäßiger Verlauf und öfterer Wechsel des Sitzes in allen Fällen ungünstige Zeichen.

Die erste, wohl zu berücksichtigende Ursache der Gicht ist in der sitzenden Lebensweise zu suchen. Bauern, Hirten, Jäger und solche Geschäftsleute, die ein thätiges, mit körperlicher Bewegung verbundenes Berufsleben führen, werden selten Gichtkandidaten, wohl aber Gebildete und Reiche, Beamte und Gelehrte. Das Uebel zieht an der Werkstätte der gemeinen Gewerbsleute und rastlosen Handwerker vorüber, und klopft an die Thüre des Studierzimmers; es geht mit leisen Schritten an der Hütte des Landmanns vorbei, und pocht ungestüm an

die Pforten der Paläste. Die erbliche Gichtanlage äußert sich oft schon in früheren Jugendjahren durch Drüsenanschwellungen, Ausschläge, Hämorrhoidalstörungen und Stockungen von Ausscheidungen. Solche Menschen fühlen schon als Jünglinge, wenn sie sich im Gehen forciren, Schmerzen in den Füßen, oder klagen sehr häufig über ein Gefühl von Kälte in denselben.

Dabei sind die Gichtkandidaten anscheinend ganz gesund, gewöhnlich untersetzt gebaut, zu Nasenbluten und Wallungen geneigt, von gutem, oft allzustarkem Appetit, großen Körperkräften und lebhaftem Geiste. Die Krankheit tritt hier gewöhnlich erst dann auf, wenn sich in Folge eines guten und mühelosen Lebens Vollblütigkeit, Magensäure und ähnliche Verdauungsstörungen entwickelt haben. Daher pflegen solche Personen sich so lange besser zu befinden, als sie in körperlicher Thätigkeit leben, und um ihre Existenz ringen; sobald sie aber wohlhabend werden und sich zur Ruhe setzen, so melden sich die Gichtbeschwerden mit doppelter Heftigkeit. Umgekehrt schweigen sie bisweilen, wenn der früher wohlhabende und dabei Unthätige in mißliche Verhältnisse kommt und tüchtig arbeiten muß, weshalb man als das probateste Gichtmittel empfohlen hat: täglich nur einen halben Gulden zu verzehren, den man sich jedoch vorher durch eigene Körperanstrengung erst verdienen müsse.

Als die Ursachen der Gicht dürfen wir in den höheren Ständen wohl stets eine zu nahrhafte, reizende Lebensweise, sowie einen übermäßigen Genuß der Liebesfreuden und Neigung zu aufbrausender, zorniger Gemüthsart hauptsächlich ansehen. Ein alter Vers sagt in dieser Beziehung sehr wahr:

Bacchus, der Vater,
Venus, die Mutter,
Ira, die Hebamm',
Bringen Podagram.

Sehr fette, gesalzene und geräucherte Nahrungsmittel, allzureichliche Fleischspeisen überhaupt, namentlich wenn sie sehr

künstlich und äußerst schmackhaft für den verwöhnten Gaumen zubereitet werden, täglich genossen, wohl gar zu unregelmäßiger Zeit, wie bei Mitternachtstafeln, wo die Verdauung nicht gehörig von Statten gehen kann, weil man sich darauf ins Bett verfügt, tragen sehr viel zur Erzeugung dieses Uebels bei. Pflanzenspeisen, namentlich die leichten und saftigen, nicht etwa die stark nährenden und blähenden, scheinen Feinde der Gicht zu sein; allein die mehr säuerlichen, sowie Essig und Säure überhaupt, rufen sie um so schneller in's Dasein, je mehr der mit Gichtanlage Begabte ihnen huldigt. Vor Allem aber sind es die geistigen Getränke, und unter diesen besonders der Wein, zumal der junge und viel Säure enthaltende, wie der Rheinwein, welche die Entstehung dieser Krankheit befördern. Unmäßigkeit in allen sinnlichen Genüssen, Verschwendung der edelsten Kräfte des Mannes, oft zugegen gewesene heimliche Krankheiten, namentlich wenn die Unglücklichen, die damit behaftet waren, sich von Quacksalbern mißhandeln ließen, rufen den Besuch der Gicht schon frühzeitig herbei.

Fast jede Krankheit, und vor Allem die Gicht, wird durch die Befolgung eines gewissen Planes, durch eine sorgfältige Diät entweder ganz geheilt oder doch erleichtert und gelindert. Die Arznei selbst kann hierbei nur sehr wenig wirken, denn obwohl es nicht zu leugnen ist, daß durch ihren einwirkenden Einfluß die Gesundheit unter günstigen Verhaltungs- und Diätverhältnissen oft wieder hergestellt worden; so wird doch gewiß auch Jedermann versichert sein, daß kein Schwacher und Kranker, er sei beschaffen wie er wolle, jemals durch die Arznei allein zu einem gesunden und starken Menschen gemacht worden ist. Man berechne hiernach, welche Erwartungen in diesem Falle Jenen bevorstehen, die sich, wie es oft geschieht, auf's Geradewohl an Charlatane und Betrüger überlassen, und einzig auf die Wunderwirkung der erhaltenen Elixire ihre Genesungshoffnung bauen.

Die Diät der Gichtkranken sei möglichst einfach und ge-

regelt. Die Kost darf bei Wohlhabenden nicht übermäßig und nicht zu fleischreich und nährend sein. Schwelgereien, sowie geistige gegohrene Getränke überhaupt sind am besten ganz zu vermeiden und namentlich Wein mehr noch als Bier, und weiße, saure und junge Weine mehr, als rothe süße und abgelagerte. Der Genuß des starken schwarzen Kaffee's ist als sehr schädlich ganz aufzugeben und zum Getränk Roggenkaffee, frisches Brunnenwasser, auch Sodawasser und Bitterwasser zu wählen. Die Kleidung sei stets warm, doch nicht verweichlichend; jedenfalls sind aber die Füße sehr trocken und warm zu halten. Wohlthätig wirken auch Reibungen der Haut, öftere Dampfbäder oder warme Wannenbäder mit Seife, Malzabkochung, Kleien, Potasche, Soda, Schwefelleber und dergl. — Als besonders kräftig wirkendes inneres Mittel rühmt man das Guajakharz. Es ist in vielen Fällen in Auflösung (eine Unze Guajakharz auf sechs Unzen guten Rum), und zwar Früh und Abends einen Eßlöffel voll davon eingenommen und anhaltend fortgesetzt, als ein sehr wirksames Mittel, bei gleichzeitig zweckmäßiger Diät, erkannt worden.

Die Behandlung des Gichtanfalles hat zunächst dahin zu streben, daß zwar die Entzündung gemildert, aber ja nicht unterdrückt werde. Diesen Zweck erreicht man am besten dadurch, daß man die Natur allein walten läßt, und nur die Diät gehörig einrichtet, sowie die Ausdünstung durch Umwickeln des kranken Gliedes mit Flanell oder vorzüglich frischer Kammwolle abwartet und unterstützt. Alle anderen äußeren Mittel sind mißlich, ja sogar gefährlich.

Die Syphilis.

Dieses Uebel umfaßt eine Anzahl sehr verschiedener krankhafter Erscheinungen, welche das Gemeinsame haben, daß sie alle mittelbar oder unmittelbar aus unreinem Beischlaf abstammen und meistens auch auf gleichem Wege, durch einen eigenthümlichen, den Impfungen und Sectionswunden ähnlichen

Ansteckungsproceß, auf andere Personen weiter verbreitet werden, in der Regel durch Einimpfung des Chankereiters in die von der Oberhaut entblößten (wunden) Körperdecken. Diese syphilitischen Affectionen entstehen daher gewöhnlich auch an den Geschlechtstheilen und pflanzen sich unter Vermittelung der nächsten Lymphdrüsen auf den übrigen Organismus fort. Auf diesem Wege treten dieselben in der Form von charakteristischen Entzündungen auf, welche einen gemeinsamen specifischen Character an sich tragen. Doch wird dieser Charakter undeutlicher und vielgestaltiger, jemehr sich die Krankheit im Innern des Organismus ausbreitet, oder durch äußere Umstände in ihrem gewöhnlichen Verlaufe gestört wird. Man unterscheidet demzufolge Zufälle der anfänglichen örtlichen Entzündung als primäre oder locale Syphilis, und die zu einer allgemeinen Ernährungsstörung entwickelte Krankheit eine allgemeine oder constitutionelle (secundäre oder tertiäre) Syphilis. Hierbei waltet der Sprachgebrauch sehr verschieden, so daß man bald nur diese letzteren, bald wieder die Gesammtheit der syphilitischen Uebel als Lustseuche bezeichnet: zuweilen aber auch andere, öfters aus unreinem Beischlafe entstandener Beschwerden als galante oder einfach venerische Krankheiten hinzurechnet, bei denen eine Entstehung aus Chankereiter nicht nachweisbar ist, z. B. die Harnröhren- und Eicheltripper und die weißen Flüsse (wovon später). Zustände, welche, wie dies häufig der Fall ist, zwar auf syphilitischer Entstehung beruhen, aber schwer als solche erkennbar geworden sind, kann man als verlarvte oder versteckte Syphilis bezeichnen.

Diese Krankheit vereinigt Alles, was ein menschliches Leben widerwärtig, peinigend und sowohl physisch als geistig unglücklich machen kann. Es ist merkwürdig, daß die Natur eine ganz besondere Entartung der menschlichen Gestalt damit verbunden hat, indem sie, durch Entstellung der Nase, der Zierde des Angesichtes und der Sprache, des höchsten Ausdruckes der

geistigen Menschenwürde, ihren Stempel auf diese Weise den edelsten äußeren Vorzügen der Menschheit aufdrückt. Sie ist langwierig und schwer zu heilen, die widerlichsten, scheußlichsten Entartungen und die schmerzlichsten Leiden hervorbringend; nicht blos sich, sondern auch Andern widerlich und gefährlich, und oft das ganze Leben hindurch bis in das höchste Alter quälend. Sie kann, wenn auch nicht reell, doch oft ideell den Menschen als Plagegeist durch's Leben begleiten, und in ihren höchsten Graden durch Abzehrung, Wassersucht u. s. w. zum Tode führen.

Der Sitz der syphilitischen Uebel ist zunächst das Haut- und Schleimhautsystem, zuerst an der inficirten Stelle, daher gewöhnlich an den Geschlechtstheilen selbst, besonders den zarteren, einer Reibung beim Beischlaf vorzüglich ausgesetzten Stellen derselben. Bei secundär werdenden Leiden sind besonders die Schleimhäute des Rachens oder die gesammte äußere Haut afficirt, letztere besonders in der Nähe des Afters und der Geschlechtstheile, außerdem aber auch am Nacken und Rücken, auf der Stirn und an den Gliedmaaßen. Die tiefer wurzelnde tertiäre Lustseuche ergreift am häufigsten die Knochenhäute und die Knochen selbst und zwar besonders solche, welche unmittelbar oder nahe unter der Haut oder Schleimhaut liegen. Ihre Producte bestehen dann gewöhnlich in umschriebenen, oft kreisrunden Ablagerungen und Knoten.

Oertliche Reizung oder allgemeine Aufregung durch Schwelgerei, besonders geistige Getränke, Geschlechtsausschweifungen, körperliche Erhitzungen u. s. w. verschlimmern die syphilitischen Zufälle und rufen die unvollständig getilgten wieder hervor. Reinlichkeit hingegen, Ruhe, strenge Diät, Hungerkur und meist auch der Gebrauch der Quecksilber- oder Jodmittel lindern sie auf charakteristische Weise.

Der aufgenommene Ansteckungsstoff bleibt eine Zeit lang (gewöhnlich 3—14 Tage, selten länger) verborgen, ehe er die primären Symptome erscheinen läßt. Noch längere Zeit,

meistens mehrere Monate vergehen, ehe die Syphilis sich allgemeiner im Körper verbreitet und die secundären Symptome zum Vorschein kommen.

Die Empfänglichkeit für die syphilitische Ansteckung, die syphilitische Anlage, ist nicht bei allen Personen gleich groß, scheint aber nirgends ganz zu fehlen. Die überstandene Ansteckung tilgt die Empfindlichkeit für eine zweite in der Regel nicht; doch soll vollständig überstandene secundäre Syphilis für Jahre lang oder für immer gegen primären Chanker schützen. Besonders sind skrophulöse, rothhaarige und mit Anlage zur Schwindsucht behaftete Personen sehr zu langwierigen und constitutionellen syphilitischen Leiden disponirt. Wir besprechen jetzt kurz die einzelnen Arten der Krankheiten.

A. Die primäre Syphilis

zeigt sich, am häufigsten drei bis acht Tage nach der Einverleibung des Ansteckungsstoffes, an der betreffenden Stelle als ein kleines Bläschen, Pustelchen oder Knötchen, das jedoch durch zeitiges Aufreiben oder Zerplatzung leicht der Beobachtung entschlüpft. Dieses verwandelt sich schnell in das primär syphilitische Geschwür, welches gewöhnlich den Namen Chanker erhält. Die bekannteste und in der Regel secundäre Zufälle nach sich ziehende Form ist der verhärtete Chanker, ein kegelförmiges, dunkelroth gesäumtes Geschwür mit knorpeliger Härte des umgebenden und unterliegenden Zellgewebes, mit speckigem Grunde und erhabenen Rändern. Der Chanker zeigt sich am häufigsten an der Eichelkrone, am Eichelbändchen, an der inneren Fläche der Vorhaut, am Eingange der Scheide, an den kleinen und der inneren Fläche der großen Schamlippen und am Mutterhalse; seltener an der Mündung der Harnröhre oder in derselben, ferner auch an der äußeren Fläche des männlichen Gliedes und der großen Schamlippen, an den Brustwarzen, am Munde, sogar zwischen den Zehen, am After, an den Fingern, am behaarten Kopfe, je nach der Art der

Einimpfung, z. B. durch Kratzen mit den durch Chankergift verunreinigten Fingern. Er heilt nur ausnahmsweise von selbst, häufiger durch Reinhalten, Ruhe und Diät, mindestens aber nur durch Medicamente, bald in drei bis sechs Wochen, bald aber erst nach Monaten. Er hinterläßt eine bald oberflächlichere, bald tiefere charakteristische Narbe von anfangs bläulicher, dann weißer Färbung. Wenn diese Narbe verhärtet, so daß ein knorpliger Kern in der Tiefe oder ein flacherhabener weißer Fleck an der Oberfläche zurückbleibt, so stehen secundäre Zufälle zu befürchten. Zu den Chankern gesellt sich bei beiden Geschlechtern häufig ein Schleimfluß: weißer Fluß, Eicheltripper oder wirklicher Tripper, und beim männlichen Geschlechte nicht selten eine rosenartige Entzündung der Vorhaut, wodurch diese entweder die Eichel anhaltend bedeckt und nicht hinter dieselbe zurückgezogen werden kann (Phimosis), oder im Gegentheile sich hinter der Eichelkrone zusammenschnürt, und sich über dieselbe nicht hervorziehen läßt (Paraphimosis oder spanischer Kragen). Beide Zustände der Vorhaut können aber ebensowohl von anderen Ursachen herrühren, und gehören daher der Syphilis nicht eigenthümlich an.

Als die nächste Ausbreitung der Wirkungen der primären Syphilis auf den übrigen Organismus tritt häufig Entzündung in dem Verlaufe der benachbarten Saugaderäste auf, und veranlaßt dann gewöhnlich in der Leistengegend die, unter dem Namen Bubo oder Leistenbeule bekannte Entzündung, Verhärtung einer Lymphdrüse und ihres umgebenden Zellgewebes.

B. Die secundäre Syphilis

äußert sich durch allerlei, den syphilitischen Charakter an sich tragende Entzündungen, Verschwärungen und Wucherungen, am häufigsten und zeitigsten auf der Schleimhaut des Hintermundes und benachbarter Theile, oder auf der äußeren Haut, seltener in einigen anderen Theilen. Sie

kündigt sich öfter an durch Bleichwerden des Patienten, Anschwellung der Drüsen, besonders am Halse, herumziehende, scheinbar rheumatische Schmerzen, Ausfallen der Haare u. s. w.

a) Die syphilitischen Schleimhautleiden bestehen theils aus einzelnen begrenzten, rundlichen, dunkelrothen, entzündlichen Flecken oder Streifen auf den Schleimhäuten, besonders auf denen des weichen Gaumens, der Mandeln, des Zäpfchens, des Schlund- und Kehlkopfes. Später entwickeln sich daraus Geschwüre von flacher Beschaffenheit, schmutzigweißem und bei Berührung schmerzendem Grunde und scharf abgeschnittenen Rändern, welche nach der Seite und in die Tiefe fressen, und so theils Löcher im Gaumen, theils Zerstörungen der Mandeln, des Zäpfchens, des Kehlkopfes, der Zunge u. s. w. hervorrufen; oder Durchlöcherung der Stimmritzbänder, Verengung des Kehlkopfes, Verschrumpfung des Kehldeckels und ähnliche Verstümmelungen hinterlassen können. Hiernach gestalten sich dann die Symptome der Heiserkeit, Mundtrockenheit, des Schmerzes beim Sprechen oder Schlingen, Husten oder Räuspern, unangenehm röchelnde oder schnarrende Sprache und dergl. scheußliche Entstellungen mehr. Auf gleiche Art wird leicht auch die Schleimhaut der Nase befallen: nach einem vorhergegangenen anscheinenden Schnupfen bilden sich entzündete und verschwärende Stellen, und sondern oft einen übelriechenden Eiter aus der Nase ab. Endlich nehmen die Nasenknorpel, die Oberkieferknochen und die inneren Nasenmuscheln Antheil, und werden zerstört, so daß der harte Gaumen durchlöchert, die Form der Nase verunstaltet und die Sprache undeutlich wird.

b) Die syphilitischen Hautübel oder Ausschläge treten in sämmtlichen allgemeinen Grundformen der Hautkrankheiten auf, unterscheiden sich jedoch von den, ihnen der Form nach ähnlichen, nicht syphilitischen Ausschlägen gewöhnlich durch folgende Kennzeichen:

Sie haben größtentheils, wenigstens nach längerer Dauer,

in Folge der schleichenden Entzündung, eine braunrothe, dem Kupfergeld oder rohem Schinken ähnliche Färbung, welche später mehr gelbbraun wird und sehr langsam verschwindet. Sie jucken selten und treten in der Wärme deutlicher hervor. Sie erscheinen, sowohl einzeln als gruppenweise, gern in kreisrunder, ringförmiger oder geschlängelter Form, mit scharf von der dazwischenliegenden gesunden Haut sich abscheidenden Rändern, und sind bald trocken, bald nässend. Die frühzeitigsten und häufigsten Formen der genannten Ausschläge sind folgende:

1) Die sogenannten Flecken, welche in mehreren verschiedenen Abstufungen vorkommen können. Es sind nämlich entweder einfache, den Sommersprossen oder Leberflecken ähnliche Färbungen der Haut, bald kleine runde, maserartig rothe Flecken. Gewöhnlich aber versteht man darunter kleinere oder größere, etwas erhabene und kupferrothe Hautflecken, welche mit Schuppen bedeckt sind, die gewöhnlich am Rande ein weißliches Säumchen bilden.

2) Knötchen. Dies sind bald linsenförmige, dem Wesen nach den vorigen verwandte, kupferfarbige, mit Schuppen besäumte Hügel, bald den Krätzknötchen sehr ähnliche, aber nicht so heftig juckende, spitze, harte Erhabenheiten; bald kleine, bräunlichrothe, trockene Körnchen, welche gruppenweise beisammen stehen.

3) Blasen. Diese erscheinen nur anfangs, und verwandeln sich später in runde Hautgeschwüre mit dicken, hohen Krusten, welche gern tief eindringen und sich leicht vergrößern.

4) Pusteln. Dies sind einzeln stehende, über den ganzen Körper verbreitete größere oder kleinere eiternde Knoten, welche oft aus der unter Nr. 2 erwähnten Ausschlagsform entspringen, und tiefe Geschwüre mit dicken, schmutzigen Krusten bilden.

5) Quadeln oder Hautknoten kommen häufig vor. Es sind dies größere, innen solide, braunrothe Erhabenheiten der Lederhaut in ihrer ganzen Dicke (mit Verlust ihrer

gesunden Elasticität), doch bald fester, bald weicher anzufühlen. Sie kommen in den verschiedensten Formen vor, und entstehen namentlich an feuchten, einer steten Reibung ausgesetzten Hautstellen, z. B. an den großen Schamlippen, dem After und am Hodensacke, aber auch im Gesicht, an den Armen u. s. w. Sie zerstören öfters die Haut in bedeutender Breite oder Tiefe, und unterscheiden sich dadurch von der nächsten Classe.

6) Feigwarzen, Feuchtwarzen oder Condylome. Es sind dies Wucherungen, welche hahnenkammförmig oder blumenkohlartig auftreten, jedoch auch ganz platt sein können und ganz so gebaut sind, wie die gewöhnlichen unschädlichen Warzen. Sie finden sich bald einzeln, bald haufenweis zusammenstehend, besonders an den Grenzen der Schleimhäute, daher an den großen und kleinen Schamlippen und am After, seltener an anderen Körperstellen. Man unterscheidet spitze und breite Condylome.

C. Die tertiäre Syphilis

oder die tiefer eingewurzelte Lustseuche bringt, meist erst nach jahrelangem Bestehen, Affectionen mehr nach innen gelegener Organe hervor, besonders im Systeme der Knochen. Die syphilitischen Knochenkrankheiten kommen unter allen tertiären Zufällen am häufigsten vor, treten gewöhnlich erst später und meistens erst dann auf, wenn der regelmäßige Gang der Krankheit durch grobe Vernachlässigung, rauhes Klima und verkehrte Behandlung, namentlich Quecksilbermißbrauch, gestört worden ist. Sie bestehen hauptsächlich in einer umschriebenen Knochenhautentzündung, deren Ablagerungen Geschwülste bilden, die entweder weich und breiartig sind, und dann Gummigeschwülste genannt werden, welche aber auch fester und sogar knochenhart sein können. Seltener ist der Knochen selbst von der syphilitischen Entzündung ergriffen, so daß Knochenverdichtung, Knochenbrand und Knochenfraß entsteht. Diese eben beschriebenen Zustände äußern sich durch die furchtbarsten, festsitzenden,

bohrenden, in der Bettwärme sich steigernden, meist vor Mitternacht beginnenden und gegen Morgen nachlassenden Schmerzen. Endlich geht die Syphilis unter Mitwirkung von ursprünglich krankhafter Körperbeschaffenheit, von ungünstigen Außenverhältnissen, Ausschweifungen, schlecht geleiteten und gewaltsamen Kuren und Erschöpfung, in einen allgemeinen elenden Zustand über, wobei die Haut mißfarbig und fahl, trocken, schuppig und rissig wird (besonders an den Hand- und Fußtellern), die Nägel entarten, die Füße schwellen an und das Muskelfleisch schwindet. Der Tod erfolgt zuweilen durch die Kehlkopfgeschwüre und andere Zerfressungen, durch Druck auf's Gehirn und ähnliche indirecte Folgen der syphilitischen Uebel; oder es entwickeln sich Lungenschwindsucht, Blutmangel, Scorbut oder Wassersucht.

Die Aussicht auf Heilung der syphilitischen Krankheiten ist niemals leicht, obschon viele Fälle dieser Art, namentlich primäre, spurlos, oft selbst ohne Arzneimittel geheilt werden, auch der Verlauf der ungeheilten nur langsam und ein tödtlicher Ausgang nur selten erfolgt. Gewöhnlich aber schreitet dieses Uebel, bei unregelmäßiger oder vernachlässigter Behandlung, sicheren Schrittes immer weiter zur allgemeinen Verbreitung im Körper und zur Zerstörung fort, und ist nach langer Dauer oder öfterer Wiederkehr nur schwer aus dem Organismus zu entfernen. Sehr häufig erscheinen sekundäre oder tertiäre Zufälle erst nach vielen Jahren, wenn man das Uebel schon völlig geheilt glaubte. Dazu kommt, daß die Behandlung der Syphilis in mancher Beziehung Schwierigkeiten bietet: die dabei zu wählenden Hülfsmittel drohen schon an sich manche Nachtheile, welche nur durch strenges diätetisches Verhalten verhütet werden können, und letzteres findet nur allzu oft Hindernisse in den äußeren Verhältnissen des Kranken, in seinem Leichtsinn, seinen Vorurtheilen und seiner Verheimlichungssucht. Es sollte eine unumstößliche Regel für Alle sein, jede auch noch so geringe Ansteckung als

eine Giftquelle zu betrachten, aus welcher früher oder später das Gift in den ganzen Organismus übergehen und allgemeine Ansteckung erzeugen kann, und Alles zu thun, wodurch der Giftstoff gleich in der ersten Instanz vernichtet und sein Uebergang in den Körper verhütet werden kann.

Die Krankheit täuscht oft anfangs durch ihre Gelindigkeit und kann sogar bisweilen eine Zeit lang im Körper verborgen bleiben. Sehr geschwächte Personen von elendem Aussehen oder mit Skrofeln, Skorbut, Gicht und Lungenleiden behaftete werden schwerer von der Syphilis geheilt, als Andere; auch geben veraltete Fälle von Syphilis wenig Hoffnung auf sichere und vollständige Heilung. Wärmere Jahreszeit, jugendliche aber nicht allzu junge Jahre und kräftige Körperbeschaffenheit begünstigen die Heilung sehr. Sehr mißlich sind die Knochenleiden und die weitverbreiteten oder tiefen Geschwüre der Nase, des Mundes u. s. w.

Die Behandlung der syphilitischen Krankheiten zerfällt in eine allgemeine und eine besondere. Die allgemeinen und in jeder Form der Krankheit günstigen Mittel sind folgende:

Der Körper muß, so viel als möglich, in vollständiger Ruhe gehalten und ganz besonders der kranke Theil auf jede mögliche Weise geschont werden. Dabei ist die größte Reinlichkeit, sowohl im Allgemeinen als Besonderen und eine reine und warme Luft ein Hauptbedingniß zur günstigen Kur. Die Diät muß stets streng sein, ja sogar in den meisten Fällen bis zur völligen Entziehungs- oder Hungerkur gesteigert werden. Nur in einzelnen Fällen, wenn der Kranke schon zu sehr heruntergekommen und elend ist, wird es erlaubt sein, eine etwas bessere, aber durchaus noch keine reichliche und stark nährende Diät zu gebrauchen. Am allerzweckmäßigsten ist es, wenn der Kranke immer eine gleichmäßige Körperwärme genießt, weshalb er fast immer das Bett oder wenigstens die

Stube hüten muß. Diese Vorsichtsmaßregel ist besonders in rauhen Jahreszeiten oder Klimaten zu beobachten. Alle Ausscheidungen des Körpers (Schweiß, Stuhlgang, Urin) sind unbedingt in ihrem regelmäßigen Gange zu erhalten und nöthigenfalls zu befördern.

a) Die primären Uebel und namentlich der Chanker, sind, sobald seit der Ansteckung nicht mehr als fünf Tage vergangen sind, jedenfalls mit zugespitztem Höllenstein oder mit Salpetersäure kräftig und tief zu ätzen, so daß der unreine Grund und die Ränder ganz zerstört werden. Nach dem Aetzen muß der Kranke sich einige Tage ruhig verhalten, Stube oder Bett hüten, und eine horizontale Lage einnehmen. Die Diät sei dabei stets leicht, und bestehe höchstens aus gebratenem Kalbfleisch, Hühnerfleisch, schwacher Bouillon, Milch und weißem Brote. Gewürze aller Art, sowie Kaffee, Thee, Bier, Wein und alle anderen spirituösen Getränke, auch sauere, fette Speisen und Obst sind auf jeden Fall streng zu vermeiden. Die kranke Stelle ist mit lauem, reinem Wasser fleißig zu verbinden und zu baden, wobei jede Reizung zu vermeiden ist.

Letzteres Verfahren tritt auch ein, wenn die Aetzung nicht mehr möglich, d. h. wenn schon eine zu lange Zeit seit dem Ausbruche des Chankers verstrichen ist. Hier muß die Diät noch strenger sein und die oben angegebene Kost nur sehr sparsam genossen oder das Fleisch ganz gemieden werden. Um auf die Haut und den Darm zu wirken, trinke der Kranke eine sehr starke Abkochung von Sarsaparillathee mit Sennesblättern.

Die Bubonen erfordern zunächst Ruhe im Bette, und Zertheilungsversuche durch entzündungswidrige Mittel, z. B. Blutegel und kalte Umschläge, oder methodische Compression durch eine Bleiplatte oder ein passendes Bruchband. Wenn die Heilung hierdurch nicht gelingt, so strebt man durch warmes Verhalten, durch Breiumschläge u. s. w. die Schmelzung der Absonderungsprodukte und deren Entleerung durch die

Haut herbeizuführen. Bei eintretender Erweichung ist der Eiter zeitig durch einen kräftigen Einschnitt zu entleeren, sowie die Eiterung und Abstoßung des abgestorbenen Zellgewebes durch einen passenden Verband, z. B. mit Bleiweißpflaster zu befördern.

b) Bei den sekundären Zufällen ist zunächst, wenn nicht wegen großer Schwäche des befallenen Individuums eine Gefahr vorliegt, eine gleich diätetische und schonende Behandlung, wie bei den primären, nothwendig. Namentlich nützen auch hier die entziehenden Kuren, die Abführmittel, Holztränke und die allgemeinen lauen oder Schwefelbäder.

Bei den Geschwüren des Rachens, Gaumens u. s. w. ist vor allen Dingen eine größtmöglichste Schonung der kranken Stelle zu beobachten. Man vermeide also das anhaltende Sprechen oder Singen und andere Reizungen der betreffenden Schleimhäute. Sobald als man bemerkt, daß sich an den genannten Stellen ein Geschwür bildet, was sich durch Schmerz beim Schlucken, Sprechen u. s. w. anzeigt, wende man sogleich eine möglichst energische Aetzung durch Höllenstein an. Nebenbei bedient man sich mit gutem Erfolge eines Gurgelwassers, welches aus 6 Unzen destillirtem Wasser, ½ Unze gutem Weingeist, 30 Tropfen Opiumtinctur und vier Gran Quecksilbersublimat besteht, und gebraucht innerlich eine Jodmixtur (eine Drachme Jodkalium, ein Gran Jod und sechs Unzen Wasser), von der man täglich dreimal einen Eßlöffel voll einnimmt, bis die Heilung und vollständige Vernarbung der Geschwüre eingetreten ist, was, bei genauer Befolgung der angegebenen Vorschriften, in kurzer Zeit zu geschehen pflegt.

Bei den sekundär syphilitischen Hautausschlägen tritt eine ähnliche Behandlungsweise ein:

Von den früher beschriebenen Formen der Flecken bedürfen die zuerst angeführten sommersprossenähnlichen nur einer leichten Behandlung, da sie zu den gelindesten Formen der syphilitischen Hautkrankheiten gehören. Man bedient sich zu

ihrer Vertilgung nur einer schmalen Diät und eines starken Sarsaparillathee's.

Gegen die Knötchen und Blasen dienen die Rothmund'schen Pillen (Spießglanzmohr, Guajakharz und Dulcamaramen), von jedem vier Drachmen, medicinische Seife zwei Drachmen, von denen züerst Früh und Abends sechs, nach einiger Zeit zehn und endlich zwölf Stück eingenommen werden. Dies Mittel ist äußerst wirksam und wird gewöhnlich lange Zeit ertragen, ohne Beschwerden zu machen. Dabei gebraucht man einen Holztrank.

Die Hautknoten und Pusteln wäscht man häufig mit dem oben erwähnten Gurgelwasser und braucht anfangs die ebenfalls erwähnte Jodmixtur und später die Rothmund'schen Pillen, nebst dem Sarsaparillathee. Auch können von Zeit zu Zeit Schwefelbäder genommen werden, was überhaupt bei allen syphilitischen Hautausschlägen zu empfehlen ist.

Die Feuchtwarzen werden bisweilen durch bloßes Betupfen mit Kreosot, Bleiessig, Höllenstein und dergl., in anderen Fällen einfach durch Abbinden oder Abschneiden beseitigt, oder sie weichen, wo sie als Begleiter anderer sekundärer Zufälle auftreten, den hierdurch bedingten inneren Kuren, wie sie eben angegeben worden sind.

c) Bei tertiärer Syphilis ist sehr schonend zu verfahren, der Organismus zuweilen Monate lang durch Diät, Pflege und Vorkuren zu kräftigen oder vorzubereiten, und eine gewagte Kur nur bei noch starker Constitution des Kranken zu unternehmen. Bei den syphilitischen Knochenleiden ist möglichst von den Quecksilbermitteln abzusehen, hingegen das Jodkalium in Auflösung oder das Zittmann'sche Decoct vorzugsweise anzuwenden. Die Gebrauchs- und Diätvorschrift beim Zittmann'schen Decoct ist folgende:

Vom starken Decoct trinkt der Kranke des Morgens so früh als möglich 1/4 Quart erwärmt im Bette, wartet den Schweiß ab, legt erwärmte Wäsche an und genießt nach dem

Ankleiden eine bis zwei Tassen schwarzen Kaffee, des Vormittags eine Tasse Bouillon, des Mittags Brühsuppe und mageren Fleischbraten aller Art, besonders junges Geflügel, wohl auch junges Gemüse, keineswegs aber Obst, Wein, Bier, Mehlspeisen oder Gefrorenes, sowie ebenfalls keine saueren, salzigen und fetten Speisen. Nachmittags genießt der Kranke nochmals schwarzen Kaffee und vom schwachen Decoct ein halbes Quart als gewöhnliches Getränk kalt; Abends etwas Griessuppe. Vor dem Schlafengehen abermals von dem starken Decoct ¼ Quart kalt.

Die Nachkur der Syphilis besteht in einer fortgesetzten Förderung der Ausscheidungen, allmäliger Hebung der Ernährung und in Verhütung der leicht möglichen Rückfälle und Nachkrankheiten. Zu ersterem Zwecke dienen warme Bekleidung, zuweilen Abführungen, besonders aber milde, laue Bäder, auch Schwefelbäder und Thermalbäder. Die Diät sei mäßig und nur nach und nach kräftiger nährend; bisweilen kann eine Milch-, Molken- oder Traubenkur von großem Nutzen sein. Geistige Getränke, Schwelgereien, Erhitzungen und Geschlechtsgenuß müssen immer noch längere Zeit gemieden werden. Die Kleidung sei sehr vorsichtig, bei rauher Witterung am besten mit flanellenen Unterkleidern; die Wohnung trocken und sonnig. Später sind Abhärtungen durch kalte Waschungen, Flußbäder und Gymnastik anzurathen; ebenso Bewegung in milder, trockener Luft und größere Reisen. Eine naturgemäße Lebensweise vermag in dieser Periode den etwa zurückgebliebenen Rest der Krankheit am sichersten zu zerstören.

In Bezug auf die zweckmäßigste Gymnastik verweisen wir hier noch besonders auf Fr. Robert Nitzsche's ausführliches Werk: „Die Heilung sexueller Schwächen und Krankheiten beider Geschlechter mittelst Stärkung der Organe durch ärztliche Zimmergymnastik", Preis 1 Thlr. Dresden, H. Klemm's Verlag und artistische Anstalt. Mit 10 Tafeln erläuternder Abbildungen. —

II. Krankheiten der Nerven.

Rückenmarkslähmungen.

Diese Lähmungen sind, je nach den Haupttheilen des Rückenmarkes verschieden: bald Empfindungslosigkeiten, mit Vorwiegen des einen oder anderen Elementes, bald endlich mit Ernährungsstörungen. Gewöhnlich treten durch diese Uebel Querlähmungen der Unterextremitäten ein, welche, von diesen ausgehend, Mastdarm, Blase und Genitalien in Mitleidenschaft ziehen, dagegen Hirn- und höhere Sinnesfunctionen unversehrt lassen.

Die Ursachen der Rückenmarkslähmungen sind bald lokale Einwirkungen (wie: Stoß, Schlag, Fallen auf den Rücken, Ausdehnen durch schnelles Wachsthum des Körpers) theils allgemeinerer und entfernterer Art. Namentlich leidet das Rückenmark vorzugsweise durch ausschweifende oder Genitalaffectionen, nächstdem durch Unterleibs-Vollblütigkeit und ihre Folgen, durch verschiedene metallische und narkotische Vergiftungen und endlich durch Erkältungen und sogenannte Versetzungen, namentlich oft durch unterdrückte Fußschweiße.

Der Verlauf ist meist langwierig, und nur in wenigen Fällen sind diese Krankheiten heilbar. Namentlich ist die Aussicht auf Heilung ungünstig bei Markleiden, bei Lähmung des Mastdarmes und der Harnblase, bei totaler Unempfindlichkeit der Hautnerven, dürrer, schilferiger Haut und anderen Zeichen von allgemeinem Constitutionsleiden. Dagegen bieten solche Kranke der Kunst- und Menschenliebe des Arztes ein reiches und nicht aus Muthlosigkeit zu vernachlässigendes Feld für ein linderndes, verbannendes und fristendes Heilverfahren. Wichtig ist die örtliche Behandlung der gelähmten Glieder, der Muskeln, Gelenke und des Rückens, durch Reiben, Bürsten, Kneten, Streichen, Pochen, Aus- und Einbiegen, überhaupt durch die

verschiedenen Hülfsmittel der **Heilgymnastik**, welche hier das fast allein wirksame Heilverfahren ist, sowie in einzelnen Fällen durch die Anwendung des galvanischen Stromes. Ferner dienen von äußeren Mitteln belebende Einreibungen in die Glieder und in den Rücken, sowie örtliche Sitz-, Halb- und allgemeine Bäder von lauem Wasser, künstlich erwärmten Mineralwässern, Mineralmoor, Kräuteraufgüssen, Dampfbäder und dergl. Nur sehr vorsichtig gehe man von den lauen Bädern und Begießungen zu den kalten und zu der leicht Schaden stiftenden Kaltwasserkur oder zu Seebädern über. —

Unter der sogenannten Rückendarre oder Rückenmarksdarre versteht man eine chronische Rückenmarkskrankheit, besonders im Lendentheile, bei welcher nach und nach im willkürlichen Muskelsysteme die stetige Erzeugung von Spannkraft und das Muskelgefühl schwindet, und welche endlich in allgemeinere Abzehrung und wirkliche Lähmung überzugehen pflegt. Diese Krankheit kommt bei beiden Geschlechtern, meistens jedoch bei jungen Männern vor. Sie ist gewöhnlich mittelbare oder unmittelbare Folge von geschlechtlichen Ausschweifungen aller Art, entsteht aber auch in selteneren Fällen nach übermäßigen Körperstrapatzen oder nach Fußerkältungen.

Meistens gehen der Rückendarre schon Jahre lang die Zeichen von erhöhter Reizbarkeit und Erschlaffung der Genitalien voraus, z. B. Beischlafsuntüchtigkeit wegen allzufrühen Saamenabganges, und häufige, auch am Tage erfolgende Pollutionen. Dann zeigt sich ungewöhnliche Neigung zur Ermüdung in den Beinen und dem Rücken, geringe Ausdauer bei Körperanstrengung bei anhaltendem Stehen und Bücken, und mangelhaftes Muskelgefühl. Beim Gehen scheint es dem Kranken, als ob seine Fußsohlen auf Filz, Pelz oder Wolle träten, der Boden also weich oder schwankend sei; er tritt daher unsicher, gern etwas stampfend auf, und steht spreizbeinig da. Nach und nach verliert der Kranke ganz die Fähigkeit, seine Muskeln ohne Mitwirkung der Augen richtig zu gebrauchen; im

Finstern oder bei verschlossenen Augen ist er ohne Gleichgewichtsgefühl, schwankt daher, taumelt und fällt um, so daß er nicht selten angeblich wegen Schwindels den Arzt consultirt, und das Ausgehen am Abend vermeidet. Die auf den Rücken gelegte Hand vermag kleine Körper, z. B. ein Thalerstück oder eine Tabaksdose, nicht mehr durch Tasten zu erkennen, die Kleider nicht zuzuknöpfen und dergl. Alle willkürlichen Bewegungen werden nun hastig und täppisch, der Gang unsicher, schlotternd und stolpernd, später gespreizt mit nach hinten hinausgebogenen Knieen, einmal im Gehen, schießt der Kranke fort und kann, ohne sich mittelst der Hände anzuhalten, nicht plötzlich stillestehen oder umdrehen; er wird daher durch kleine, ihm sichtbare Hindernisse unverhältnißmäßig gestört und unsicher gemacht. Zuletzt kann er nur mit fremder Hülfe gehen. Bei manchen Kranken magern die langen Rückenmuskeln mehr und mehr ab, so daß die Dornfortsätze der Rückenwirbel und die Beckenknochen eckig hervorragen; andere Kranke bleiben wohlgenährt. — Als begleitende Symptome zeigen sich fast immer ziehende oder durchziehende Schmerzen, oder auch Kriebeln und andere abnorme Gefühle in den unteren Gliedmaßen und der Rückengegend, Kälte der Füße und große Erkältbarkeit der Haut; ferner Erschlaffung der Bauchmuskeln, der Harnblase und des Mastdarmes, daher unwillkürlicher Abgang des Urines und Kothes, sowie Lähmung der Geschlechtstheile und Athmungsbeschwerden. Gern tritt Lungenschwindsucht hinzu, und tödtet unter den Zeichen derselben als sogenannte Rückenmarksschwindsucht. Wo dieser Ausgang fehlt, stellt sich meistens allgemeine Abmagerung ein, und es dauert die Krankheit dann oft lange, selbst viele Jahre lang, unter zunehmenden Lähmungen, bis endlich Hirnaffectionen, z. B. schwarzer Staar, Taubheit, Gedächtnißschwäche, Geisteskrankheiten, Wassersucht und dergl. hinzutreten.

Die Aussicht auf Heilung ist um so ungünstiger, als meistens das Gefühl eigener Verschuldung den Geist des Kran-

ken niederdrückt und der Heilung entgegenwirkt, während schon an sich diese Krankheit der ärztlichen Einwirkung sehr entzogen ist. Nur im Beginne ist noch einige Hoffnung vorhanden, sofern es dem Kranken gelingt, Herr des krankhaften Geschlechtsreizes zu werden, und sofern die Samenflüsse oder sonstigen ursächlichen Umstände noch zu beseitigen sind.

Die Behandlung muß zuvörderst alle diejenigen Schwächungen von dem Kranken entfernt halten, von denen die Krankheit ausgegangen ist; daher ist alle körperliche und physische Aufregung der Genitalien sorgfältig zu vermeiden und Alles aufzuwenden, um die Pollutionen und Beizungen der Saamenwege zu verhüten. (Vergl. später die Onanie.)

Abends dürfen nur wenige leicht verdauliche, nicht blähende Speisen und keine harntreibenden Getränke genossen werden. Die Kost muß überhaupt möglichst wenig reizend, aber (namentlich in späteren Stadien) eine reichlich nährende sein. Gewürze, wie Zimmet, Pfeffer, Vanille, Senf, Piment und dergl. sind ganz zu vermeiden. Das Lager muß kühl und hart sein, daher sind Matratzen und Decken den Federbetten vorzuziehen. Die Rückenlage und das lange Schlafen in den Morgenstunden sowie die Zurückhaltung der natürlichen Ausleerungen ist nicht zu dulden. In den ersten Zeiten ist noch von rationell ausgeübter, aber jede Ueberanstrengung vermeidender **Gymnastik**, das meiste zu hoffen, dazu Landluft und ländliche Beschäftigungen aller Art; anfänglich kühle, später kalte Bäder, kalte Begießungen des Körpers (nach vorherigem Schwitzen in Wolldecken) oder doch Waschungen der Brust, des Rückens und der Genitalien mit kaltem Wasser oder mit Wasser und Essig, russische Dampfbäder, auch Eisenbäder oder Douchen auf die Kreuzbeingegend. In späterer Zeit können laue Bäder, Kräuterbäder und stärkende Einreibungen in das Rückgrat (von Nervensalbe, Lavendel- oder Rosmaringeist und ähnliche) oder Einreibungen von Kampfersalben in die Schamgegend angewendet werden.

Für den inneren Gebrauch dienen Milchkuren, Molken, nährende Gallerten, weiche Eier und dergl.; übrigens aber so wenig als möglich Medikamente, da diese meist mehr schaden als nützen.

Verwerflich sind in der Regel die kostspieligen, aber meist unfruchtbaren Badereisen nach Gastein, Wildbad, Teplitz, Pyrmont, Franzensbad oder nach den Seebädern, da die letzteren für die Kranken viel zu angreifend sind.

Die Hypochondrie.

Die Hypochondrie, die Milzsucht oder der Spleen ist eine, den höheren Ständen fast ausschließlich zukommende krankhaft vermehrte Empfindlichkeit der Hirnnerven gegen Körpergefühle, und äußert sich gewöhnlich durch eine eigenthümliche Verstimmung des Gemüthes, besonders aber durch eine Täuschung über den eigenen Gesundheitszustand, den man für zerrütteter hält, als er wirklich ist, und wobei der Kranke eine kleinliche Aufmerksamkeit auf alle Functionen seines Körpers richtet.

Romberg bezeichnet die Hypochondristen als „Virtuosen auf den sensibeln Nerven", und Kant nennt die Hypochondrie eine „Grillenkrankheit", und fügt hinzu: „sie sei die Schwäche, sich seinen krankhaften Gefühlen überhaupt ohne ein bestimmtes Objekt zu überlassen." Ein dritter ungenannter Beobachter sagt: „Hypochondrie ist Zärtlichkeit gegen sich selbst, gegen den Körper und gegen die Seele. Sie wäre geheilt, wenn der Zärtliche zu sich selbst einmal recht hart sagte: „Du bist ein Narr!" — Alle diese Bezeichnungen ergeben die nahe Verwandtschaft der Hypochondrie und der ihr nahe stehenden Hysterie mit den Geisteskrankheiten, wofür auch die Praxis noch täglich Beweise liefert.

Der Hypochonder hat die Eigenschaft, die geringfügigsten Uebel auf die furchtbarste Weise zu übertreiben. Er liest fleißig medicinische Bücher, und glaubt dann, jede Krankheit,

von der er liest oder hört, auch selbst zu besitzen. Daher ist er sehr geneigt, alle möglichen Kurarten zu versuchen, und beständig mit seinen Aerzten zu wechseln, da die von ihm befragten, seiner Meinung nach, immer noch nicht genau genug zu Werke gehen. Der Hypochonder geht von einem Quacksalber zum anderen, hat zu keinem Zutrauen, und befolgt nie lange die ihm gegebenen ärztlichen Vorschriften. Darum hat man sie aber auch von jeher die Plage der Aerzte genannt. Giebt man ihnen Hoffnung auf baldige Rückkehr ihrer Gesundheit, so erzürnen sie sich; thut man das aber nicht, so gerathen sie in Verzweiflung. Sie finden fast nur in der Erzählung ihrer vielen körperlichen Leiden Unterhaltung, und sind gewöhnlich mit einer ganz eigenen medicinischen Gesprächigkeit begabt, fürchten deshalb aber immer noch, etwas zu vergessen, und kommen daher ihrem Gedächtniß mit Zetteln zu Hülfe, worauf sie ihre Beobachtungen, Fragen und Zweifel notiren. Ueber jede Wirkung der Medicin schelten sie: die stärkenden Mittel regen sie auf, die kühlenden schwächen sie, die ausleerenden erschöpfen sie. Einige verlassen Jahre lang nicht das Bett oder erlauben nicht, die Fenster zu öffnen, und Tag und Nacht sind sie nur bemüht, den Schweiß abzuwarten. Sie werden verschlossen und menschenscheu, fühlen sich unglücklich, und blicken hoffnungslos in die Zukunft; doch lieben sie, trotz aller Klagen, das Leben gewöhnlich sehr, und hüten sich, es zu verkürzen. Nichts in der Welt bringt den Hypochondristen mehr auf, als wenn Jemand seine Beschwerden für blos eingebildet ansieht, da er dieselben doch wirklich zu empfinden sich bewußt ist. Bei schon sehr eingewurzeltem Uebel befindet sich der ächte Hypochondrist nie mehr ganz wohl. Zu seinen beständigen Beschwerden gehören: Schmerzen an verschiedenen Theilen, Schwäche, schlechter Geschmack und vorzüglich hartnäckige Stuhlverstopfung. Dabei wird die Gesichtsfarbe immer dunkler oder erdfahl und der Blick bekommt etwas eigenthümlich Furchtsames und Scheues. — Auf diese Weise stört die

Hypochondrie alle Lebensfreuden, und macht den Kranken, selbst unter den glücklichsten Außenverhältnissen, zu einem unzufriedenen, unglücklichen Menschen, einem Selbstquäler und zu einer Plage seiner Umgebung.

Die Fixirung der Aufmerksamkeit auf die vermeintlichen Krankheitssymptome und die Uebertreibung des Gemeingefühles können aber, je nach der Richtung, welche sie einnehmen, sehr verschieden wirken, so daß die Kranken sich einbilden können, das Opfer der verschiedenartigsten Leiden zu sein. Diese Richtung der Gedanken kann aber wiederum dahin wirken, daß das für krank gehaltene Organ mit der Zeit wirklich krank wird, so daß z. B. durch vieles Räuspern Geschwüre am Kehlkopfe entstehen, sowie durch ängstliche Wahl der Speisen Verwöhnung des Magens, durch Aufpassen auf jedes Lüftchen Erkältbarkeit der Haut sich ausbildet, oder durch stetes Mediciniren die Verdauung und Blutmischung verschlechtert wird. Auf solch einfachem Wege führt dann oft die Einbildung zur späteren Ausbildung einer wirklichen Krankheit.

Die Hypochondrie befällt am meisten Männer melancholischen und cholerischen Temperamentes in den mittleren Jahren des Lebens, vom 30. bis zum 50. Lebensjahre, doch kommt sie heutzutage auch bei jüngeren Leuten und Frauen vor. Die Anlage zu dieser Krankeit kann von den Eltern auf die Kinder forterben, und steht alsdann häufig mit Hämorrhoidalbeschwerden und Gichtanlage in Verbindung. In diesen Fällen muß man dann schon von frühester Kindheit darauf bedacht sein, das Nervensystem und überhaupt den ganzen Körper solcher Kinder zu stärken; denn sonst verfallen sie in den reiferen Jahren ebenso bestimmt in Hypochondrie, wie Andere gegen die Mannbarkeit in Schwindsucht; — sie wird aber auch erworben und zwar besonders durch solche Schädlichkeiten, welche die Functionen der Unterleibseingeweide oder das höhere Nervensystem schwächen, z. B. anhaltendes Stubensitzen, unregelmäßiges Essen, zu gute oder schwer verdauliche Nahrung,

frühe und widernatürliche Geschlechtsausschweifungen und deren Nachwehen. Auch die, durch vorzeitigen Genuß aller Lebensfreuden entstandene Blasirtheit und das Lesen medicinischer Schriften, welche nicht gehörig verstanden werden, tragen zu ihrer Entstehung wesentlich bei. — Eine unbeständige, trübe und naßkalte Witterung unterstützt sowohl den Ausbruch als das Fortbestehen der Krankheit ungemein, denn bei den meisten Hypochondristen umwölkt und erheitert sich das Gemüth in dem nämlichen Verhältniß wie der Himmel. — Man kann wohl sagen, daß die Krankheit ansteckt, insofern nämlich der Umgang mit hypochondrischen Personen oder die Erziehung durch zu ängstlich um die Gesundheit sorgende Eltern leicht zu einer gleichen Ueberwachung des eigenen Befindens verführt.

Die Behandlung dieser Krankheit wird fast niemals ohne einen Arzt gelingen; denn selbst die zu dieser Kur so unerläßliche Regulirung der Lebensordnung kann hier nicht, wie in vielen anderen Fällen, der Vernunft und den Erfahrungen des Kranken überlassen werden, weil seine Vorstellungen über seinen körperlichen Zustand immer verkehrt, höchst übertrieben, ja oft völlig erdichtet sind; und eben deswegen ist das diätetische Verfahren, welches er einschlägt und für zweckmäßig hält, dem ihm heilsamen in der Regel gerade entgegengesetzt. Aus demselben Grunde wird es auch immer sehr schwer sein, das Vertrauen eines Hypochonders in dem Grade zu gewinnen, daß er besseren Rathschlägen Gehör schenkt, weil er allein seinen Zustand richtig zu erkennen glaubt. Gelingt es aber, sein Vertrauen zu erwerben, so kann hier ohne Medicin viel, ja Alles erreicht werden. Man wecke vor allen Dingen sein Selbstvertrauen und sein männliches Ehrgefühl, so daß er sich seiner Schwäche zu schämen beginnt, vermeide jedoch im Anfange offenbaren Widerspruch, und hüte sich, den Kranken als einen grundlos Eingebildeten höhnisch zu verspotten. Weit besser wirkt ein imponirendes Benehmen des Arztes, und eine derbe,

sogar grobe Zurechtweisung wegen übertriebener Klagen oder schlechten Verhaltens dient ihm oft zur Beruhigung. Uebrigens rede man ihm freundlich zu, und leite ihn vorsichtig von dem Gegenstande seiner Besorgniß ab. Man verschaffe dem Kranken ferner eine reichliche, seinen Kräften und Wünschen, sowie seinem Bildungsgrade angemessene, ihn interessirende und nützliche Beschäftigung. Je nach der Natur des Falles nützen Zerstreuungen, Veränderungen des Wohnortes oder Aufgeben der bisherigen schädlichen Lebensweise; ferner körperliche Bewegungen und eine geordnete, nicht zu sehr nährende Diät. Der große holländische Arzt Boerhave gab den ihn um Rath fragenden Hypochondristen sehr selten Arzneimittel, ließ sich aber von ihnen, unter dem Vorwande, ihren Krankheitszustand genau zu erforschen, auf seinen häufigen Spazierritten und Gängen begleiten, machte ihnen auf diese Weise heilsame Bewegung, erweckte durch Theilnahme und freundliches Zureden in ihnen Hoffnung und heitere Aussichten für die Zukunft, und entließ sie dann nicht selten nach einigen Monaten ohne alle Arzneimittel vollkommen geheilt. — Das Reisen ist ein zauberhaftes Arkanum für langjährige hypochondrische Leiden. Von seiner herrlichen Wirkung hat man viele schlagende Beispiele; hier nur Eins von ihnen:

Eines Tages kam zum Dr. Radcliffe in London ein Engländer, der an Hypochondrie litt, und alle namhaften Aerzte bereits in Anspruch genommen hatte. Radcliffe untersuchte den Leidenden und sagte ihm, daß er für sein Uebel ein treffliches Heilmittel wüßte, welches Doctor Pitcainer in Edinburg besäße; er wolle an ihn schreiben, daß er ihn in die Behandlung nähme, aber er müsse sich entschließen, die Reise nach Edinburg zu machen. Der Leidende, welcher Jahre lang ängstlich und furchtsam sein Zimmer kaum zu verlassen gewagt, entschloß sich mit enthusiastischer Freude, nach dem Orte zu reisen, wo das Arkanum für sein langwieriges Uebel sich befinden sollte. Er kam in Edinburg an, gab das Schreiben

ab, und erhielt die verdrießliche Kunde, daß das Mittel gerade vor seiner Ankunft an den Dr. Musgrave in Exeter geschickt worden sei. Pitcainer versprach ihm von diesem Mittel sichere Heilung, wenn er sich entschlösse, die Reise nach Exeter zu machen. Von der Hoffnung einer baldigen Genesung erfüllt, entschloß sich der Gemüthskranke, sich nach Exeter zu begeben; allein auch dort sollte es ihm nicht werden; denn der Dr. Musgrave sagte ihm, daß er vor einigen Tagen dieses Arkanum nach London wieder an Dr. Radcliffe gesendet habe, wohin sich der Kranke nun voll Zuversicht begab, um es dort zu finden. Als er bei Radcliffe erschien, sagte er mit lächelnder Miene: „Es scheint ein Zauber über Ihrem Mittel zu walten. Vergebens habe ich es an allen Orten gesucht, und, ohne es gefunden und gebraucht zu haben, befinde ich mich jetzt dennoch so wohl, als ich mich seit zehn Jahren nicht befand.“ — „Ich zweifle nicht,“ erwiderte Radcliffe, „denn Sie haben mein Mittel wirklich gebraucht: die Reise war das Arkanum!“

Die Speisen des Hypochonders dürfen nicht zu fett, gewürzt oder schwer verdaulich sein; ebenso müssen Kaffee und Thee, schweres Bier und Wein nur sparsam genossen werden. Dagegen ist der Genuß des kalten Wassers, des Zuckerwassers und der Brausewässer sehr zuträglich. Für gehörige, täglich stattfindende Leibesöffnung muß gesorgt, jedoch diese Function möglichst ganz ohne Arzneigebrauch, durch eröffnende Speisen und Getränke, starke Bewegung oder kalte Klystiere geordnet werden. Die letzteren sind von besonders vortheilhafter Wirkung, denn außer daß sie den Stuhl entleeren, so stärken sie auch den Unterleib. Der Kranke muß Ausschweifungen aller Art möglichst meiden, und sich auch in Hinsicht auf Speise und Trank abhärten, so daß er allmälig sogar grobe Dinge essen lernt, wie dies in den Kaltwasserheilanstalten geschieht. Ueberhaupt ist die innere und äußere Anwendung des **kalten** Quellwassers in Form von Bädern und Waschungen hier das trefflichste, nie genug zu empfehlende Mittel, wodurch schon so

Mancher, der Jahre lang sein qualvolles Leben ohne Linderung trost- und hoffnungslos dahinschleppte, wieder zum vollen Genusse seiner Gesundheit kam.

Vor allen Dingen ist das viele Mediciniren zu unterlassen. Da aber der Hypochondrist immer Arznei verlangt, so muß der Arzt eine Auswahl verschiedener Kurmethoden in Bereitschaft haben, wenn er dem Kranken auf die Dauer genügen will; denn in vielen Fällen dienen die Arzneimittel nur zur psychischen Beruhigung des Kranken, und sind daher möglichst indifferent und unschuldig auszuwählen, und in der möglichst kleinsten Dosis zu verordnen. Daher nützen oft gerade die abentheuerlichsten Kuren eine Zeit lang, indem sie den Geist des Kranken beschäftigen und ableiten. Aus diesem Umstande erklärt sich auch der Erfolg, den die homöopathische Kurmethode sehr oft auf Hypochondristen ausübt. Der gesunde Menschenverstand wird nie einem homöopathischen Streukügelchen oder Pülverchen eine andere als blos täuschende Wirkung einräumen können, aber zur Behandlung der Hypochondrie paßt dies ganz vortrefflich; denn der Kranke kann vom Homöopathen stets so viel verschiedene Mittel verlangen und anwenden, als er eben Lust hat, und wird gewiß niemals den geringsten Schaden davon empfinden. Doch ist eine dauernde Heilung auf diese Weise niemals, sondern nur auf dem oben angegebenen vernünftigen Wege zu erzielen.

Die Hysterie.

Mit diesem Namen oder den bekannteren der Mutterplage oder Mutterstaupe bezeichnet man hauptsächlich eine dem weiblichen Geschlechte in den höheren Ständen eigenthümliche und hier oft von Reizungen des Geschlechtssystemes unterhaltene, krankhaft vermehrte Empfindlichkeit im Bereiche der Hirn- und Rückenmarksnerven mit großer Neigung zu Krämpfen. Die Hysterie ist der Hypochondrie nahe verwandt.

Der Unterschied beider besteht darin, daß bei Hysterithen der krankhafte Reiz sich gern und schnell in Krämpfen und anderen Nervensymptomen entladet, wogegen er sich bei Hypochondristen in Krankheitsgedanken fortsetzt. Die Hysterische liebt es, viel von ihren Zufällen zu erzählen und gleichsam damit zu kokettiren, ohne sich in Erörterungen über deren Wesen zu vertiefen, während der Hypochonder über die Folgen seiner eingebildeten Leiden ernsthaft nachdenkt, und sich die größten Sorgen über seinen Gesundheitszustand macht. Beides entspricht der geistigen und körperlichen Eigenthümlichkeit beider Geschlechter und findet sich auch bei den Geisteskrankheiten wieder. Ueberhaupt ist auch die Hysterie, ebenso wie die Hypochondrie, den Seelenstörungen einerseits, den Erziehungsfehlern andererseits nahe verwandt

Es giebt keine andere Krankheit, welche in so vielfacher und verschiedener Gestalt zum Vorschein kommt, als die Hysterie, so daß es unmöglich ist, eine auf jeden Fall passende Beschreibung von ihr zu entwerfen; denn selten wird man zwei solche Kranke finden, die über ein und dasselbe Leiden klagen. Man kann daher mit Recht sagen, daß Hysterie ein „Summarium sämmtlicher Nervenzufälle" sei; andererseits hat man das Uebel, weil es aus schnell veränderlichen, in Zwischenräumen wiederkehrenden Anfällen besteht, welche ein Heer von Krankheiten vorspiegeln, die „nachahmende Krankheit" genannt. Dabei ist aber das allgemeine Gepräge derselben so eigenthümlich, daß, sobald man nur eine Hysterische genauer zu beobachten Gelegenheit hatte, man dann auch gewiß sehr leicht diese Krankheit bei Anderen wieder erkennt. Rüstige, ein thätiges und hartes Berufsleben führende Frauen sind von der sogenannten Mutterbeschwerde ganz frei, daher herrscht die Hysterie ausschließlich in Städten und unter den höheren Ständen. Mit der Verweichlichung und Ueberfeinerung im Volksleben steigt auch die Zahl der hysterischen Frauen.

Das Uebel erscheint in den zeugungsfähigen Jahren des

Weibes, also vom 15. bis 45. Jahre, am gewöhnlichsten. Die Anlage dazu beruht auf der allgemeinen Empfindlichkeit und Erregbarkeit des Weibes innerhalb dieses Lebensabschnittes. Sie ist bisweilen ererbt, und wird durch verschiedene Einflüsse erworben und gesteigert, wohin namentlich eine zu frühe, auf Kosten des Körpers unternommene, oder einseitige Ausbildung des Geistes, Verweichlichung und Empfindelei gehören. Daher tragen: eine unpassende, die Phantasie überfüllende Leserei, stetes Stubensitzen, städtisches Leben, Müssiggang, zwecklose und unerfreuliche Beschäftigung, Kummer, unbefriedigte Liebe, Ehelosigkeit und unglückliche oder kinderlose Ehe ungemein viel zur Entstehung und Steigerung der Krankheit bei.

Die mit Hysterie Behafteten haben fast immer einen zarten Körperbau; sie frösteln leicht, ihre Haut ist bleich und kühl, gegen Luftzug und Witterungsveränderungen empfindlich; ein helles Licht, ein mäßig lauter Schall erschreckt sie sofort und wirkt unangenehm aufregend. Nicht selten sind Sinnestäuschungen und sogenannte Idiosynkrasien vorhanden, besonders im Geschmack und Geruch, so daß z. B. wohlriechende und angenehm schmeckende Dinge verschmäht und nicht ertragen, aber übelriechende und schlechtschmeckende oder sogar uneßbare Sachen begehrt werden. Dabei ist die Hysterische sehr redselig, in Aufzählung ihrer Klagen und Beschwerden unerschöpflich und dabei zum Uebertreiben derselben, sowie zum Weinen sehr geneigt.

Die gewöhnlichen Klagen sind: Ziehende Schmerzen im Kopf, Kreuz und Lenden, aufsteigende Hitze mit bald rothem, bald blassem Gesichte, Dunkelwerden vor den Augen, das Empfinden eines nicht vorhandenen Geruches, unerträgliche Angst und ein Gefühl von Zusammenschnürung unter den Rippen, welches oft den Ort wechselt, und von dem Kranken mit dem Gefühle einer aus dem Unterleibe in den Hals aufsteigenden und daselbst zerplatzenden oder steckenbleibenden Kugel verglichen wird. Zu den ferneren gewöhnlichen Symptomen

gehören: Häufiges Gähnen und Seufzen, träge Verdauung, häufiges Spucken und Widerwillen gegen Nahrungsmittel, abwechselnd mit Heißhunger oder krankhaften Gelüsten, sowie ein eigenthümlicher, auf eine sehr kleine Stelle beschränkter, bohrender Kopfschmerz, der sogenannte hysterische Nagel. — Alle diese Symptome tragen aber bei Hysterischen denselben Grundcharakter der Veränderlichkeit, Flüchtigkeit und, so zu sagen, Widersinnlichkeit an sich.

Die Anfälle selbst sind von den mannigfachsten und verschiedensten Erscheinungen begleitet, am häufigsten aber von allgemeinen Krämpfen, die nicht selten der Epilepsie täuschend ähnlich sehen. Man hat sogar Anfälle wahrgenommen, welche in Stimmlosigkeit, Wasserscheu oder einem trockenen Husten bestanden, oder in Erstickungszufällen, Herzklopfen, Ohnmachten, ja selbst in Scheintod. Die Dauer dieser Anfälle ist sehr unbestimmt. Oft halten sie ohne bedeutenden Nachlaß nur wenige Stunden, oft wohl aber auch Tage und Wochen lang an, und ebenso verschieden sind sie auch in Hinsicht des Grades ihrer Heftigkeit. Nach den Anfällen fühlen sich die Kranken ungemein erschöpft und verfallen dann gewöhnlich in tiefen Schlaf. Bei Manchen entstehen Blattern im Gesicht oder große Wasserblasen auf der Haut. — Die Dauer der Gesammtkrankheit ist gewöhnlich langwierig. Sie wird oft durch Beseitigung innerer Krankheiten oder durch verbesserte Außenverhältnisse, durch glückliche Ehe, Schwangerschaft oder Wochenbett beendet oder wenigstens unterbrochen. Mit der Abnahme der weiblichen Regel hört sie meist von selbst auf. In anderen Fällen folgen aber dauernde Nerven- und Geisteskrankheiten darauf.

Oft ist durchaus keine besondere Veranlassung zu diesen Anfällen bemerkbar, oft aber entstehen sie ganz deutlich nach kleinen Gemüthsbewegungen, einer Erkältung der Füße, einer körperlichen Anstrengung, einem Diätfehler und nach großer Wärme oder Kälte. Zur Ehrenrettung der Damen müssen wir noch hinzufügen, daß die Krämpfe zwar sehr häufig, aber

durchaus nicht immer, von daran gewöhnten Personen willkürlich hervorgerufen werden, um einer übelen Stimmung Luft zu machen oder den Eigenwillen durchzusetzen. Dieser große Einfluß, den der Wille des Kranken auf die Krankheit ausübt, giebt einen hinlänglichen Beweis von der mehr geistigen Natur derselben, so daß es ausgemacht ist, daß die heftigsten Zufälle um so schneller vorübergehen, je weniger Gewicht man darauf legt; denn die Sucht, bewundert und bemitleidet zu werden, unterhält sie sehr oft ganz augenscheinlich. Die unglücklichen Ehemänner nervenschwacher Frauen machen ja täglich die Erfahrung, daß der Wille allein es vermag, den heftigsten Anfall zu wecken oder zu verscheuchen; und eben diese nach Willkühr hervorgerufenen Nervenzufälle aller Art sind es ja, die den Gemahl in demuthsvoller Abhängigkeit von seiner zarten Gattin erhalten. Könnte wohl eine wirklich körperlich Kranke, wenn sie des Morgens vor Mattigkeit und Entkräftung kein Glied zu bewegen vermag, am Abend unermüdet bis zum anderen Morgen die wildesten Tänze tanzen, wie man dies auf jedem Balle von Hysterischen sehen kann? Trotzdem hätte man aber Unrecht, wenn man die Krankheit nur für ein erdichtetes, auf Verstellung beruhendes Leiden halten wollte. Dies ist keineswegs der Fall. Es besteht wirklich, hat aber, wie schon bemerkt, seine erste Quelle nicht sowohl in krankhaften körperlichen Verhältnissen, als vielmehr in einem fehlerhaften Gemüthszustande.

Aus allen Diesem geht hervor, daß in der wahren Hysterie die allgemeine und vorbauende Behandlung bei weitem mehr auf eine geistige als körperliche Umwandlung gerichtet sein müsse. Daß dies bei so verwöhnten, überspannten, mit Eigendünkel und Eigensinn so reichlich begabten Personen, die sich wohl gar selbst in ihrem leidenden Zustande gefallen, keine kleine Aufgabe ist, und daß man fast immer früher die Geduld verliert, bevor das Ziel erreicht wurde, ist leicht begreiflich. Sehr leicht kann es aber einer zweckmäßigen

Erziehung gelingen, dieser Krankheit in früher Jugend schon vorzubeugen. Ist die Mutter schon hysterisch, so wird die Tochter es mit der Zeit wohl auch werden; denn nicht allein, daß diese dann ein überspanntes, reizbares Gemüth und ein zu leicht bewegliches Nervensystem von der Mutter ererbt hat, so wirkt auch das Beispiel durch Nachahmungssucht hier wahrhaft ansteckend ein. Unter solchen Umständen ist eine Erziehung außer dem elterlichen Hause anzurathen, aber am liebsten nicht in einer Pension, wo viele junge Mädchen beisammen sind; denn hier wirkt, im Fall sich unter diesen eine einzige Hysterische befinden sollte, die Krankheit durch das Ansehen eines Anfalles oder durch Nachahmungstrieb leicht ansteckend und sogar epidemisch, wie man diesen Umstand besonders in Nonnenklöstern zu beobachten Gelegenheit hatte. Will man das Kind für die Zukunft von der Hysterie befreien, so muß man es schon früh gewöhnen, seine Neigungen zu beherrschen, und nicht jede Laune und jeden Wunsch sogleich zu befriedigen. Auch frühzeitige Büchergelehrsamkeit taugt nie etwas, denn sie tödtet den gesunden Geist und schafft einen siechen Körper; beim Spielen entwickelt sich der klare Verstand des Kindes mehr, als durch gelehrte Schuldressur. Deshalb bilde man Mädchen zu einem Naturkinde und einer tüchtigen Hausfrau, aber nicht zur Schwärmerin und Thörin. Man stärke ihren Körper und Geist durch den ungetrübten Genuß der freien Natur, man lasse sie turnen und schwimmen, und halte sie überhaupt so lange als möglich in der kindlichen Unbefangenheit zurück.

Ist eine Jungfrau oder Frau mit dieser, für sie und Andere gleich lästigen Plage behaftet, so beherzige man den Ausspruch Lessing's, der hier seine volle Anwendung findet, nämlich „daß der Umgang mit kraftvollen, weisen und guten Menschen die eigentliche Seelenarznei sei.“ Empfindsame, schwärmerische, an gleicher Krankheit leidende Freundinnen sind für Hysterische ein wahres Gift. Sie erhalten sich wechsel-

seitig in einer krankhaften Gemüthsstimmung; jede will die Beklagenswertheste sein, und sie setzen einen förmlichen Triumph darein, sich wechselseitig in der Größe ihrer Leiden zu überbieten. Wahre Freunde oder Freundinnen müssen darauf bedacht sein, die aufgeregte Phantasie zu zügeln, die so oft unerträglichen Launen zu bekämpfen, und der Kranken einen gewissen Gleichmuth des Gemüthes zu eigen zu machen, der nicht durch jedes unangenehme Ereigniß des täglichen Lebens so leicht zu erschüttern ist. Dabei braucht man sich aber keineswegs unbedingt in die oft wunderlichen Launen der Kranken zu fügen, und in allen Dingen gefällig und nachgiebig zu sein. Nur suche man einer solchen Festigkeit einen angenehmen und gefälligen Anstrich zu geben, und mehr durch ein leichtes Spiel des Witzes, sowie durch Einwirkung auf die Phantasie, als durch Gründe der Vernunft sie der Herrschaft ihrer Launen zu entziehen.

Bei dieser Seelendiät darf aber auch eine gehörige Anordnung der übrigen Lebensweise nicht vernachlässigt werden. Folgende Punkte sind besonders zu berücksichtigen: eine zweckmäßige, den Kräften der Kranken angemessene, womöglich im Freien vorgenommene angenehme körperliche Bewegung, das Einathmen einer reinen Luft, besonders der Land- oder Bergluft, und ein methodischer Gebrauch des kalten Wassers; ferner eine, den Verdauungskräften angemessene, sparsame und leichtverdauliche, aber nicht zu stark nährende Kost. Alle erschlaffenden Dinge, besonders warmes Getränk, vor Allem aber Thee und erhitzende Weine, müssen gemieden werden, und bei wahrnehmbarer Abmagerung ist der ausschließliche Gebrauch der Milch von vortrefflicher Wirkung. Eine etwas warme, im Winter vorzugsweise wollene Bekleidung ist unbedingt nothwendig, doch muß die Gewohnheit des langen Schlafens in warmen Betten, sowie überhaupt ein Hang zur Gemächlichkeit und Verweichlichung möglichst energisch bekämpft werden.

Zur gründlichen Heilung der Mutterbeschwerden, wenn

diese nicht in wirklich vorhandenen Leiden ihren Grund haben, vermag der Gebrauch der Arzneien in der Regel sehr wenig oder nichts. Die arzneiliche Behandlung sollte sich überhaupt nur auf bestimmte, klar vorliegende Grundübel beziehen, und dies sind am häufigsten Blutarmuth, Bleichsucht und Krankheiten der Verdauungswerkzeuge. Doch muß man oft auch ohne solche Gründe bei hysterischen Personen, wenigstens zum Scheine, Arzneimittel verordnen; nur beherzige man hierbei, daß ein zu lang fortgesetzter Gebrauch der bitteren, magenstärkenden Arzneien, sowie der Mißbrauch der krampfstillenden Mittel jedenfalls die Beschwerden vermehrt, statt sie zu beseitigen und daß Quacksalberei hier das Gefährlichste ist, was es nur immer geben kann. In vielen Fällen dieser Krankheit ist die Homöopathie wegen ihrer Wirkungslosigkeit von einigem Nutzen, da sie die Patientin psychisch beruhigt und einen immerwährenden Wechsel der Medicamente gestattet, ohne die Kranke anzugreifen.

Im hysterischen Anfalle selbst hat die Behandlung dafür zu sorgen, daß alle beengenden Kleidungsstücke gelöst werden, und die Kranke in ein ruhiges, wohlgelüftetes Zimmer komme. Man fächle ihr frische Luft zu, entferne jeden Menschenzudrang, besonders unangenehmer oder männlicher Personen. Hauptsächlich bekämpfe man den Anfall durch äußere Mittel: durch Waschungen der Schläfe mit Essig oder Wasser, durch starke Riechmittel, z. B. Salmiakgeist oder angebrannte Federn, kalte Anspritzungen und Klystiere von kaltem Wasser. Oft genügt schon die Erfüllung eines Lieblingswunsches, ein Geschenk, Zureden oder sonst eine psychische Einwirkung zur Abkürzung der Zufälle. Einer unserer bekanntesten jetzt noch lebenden Aerzte, Prof. Richter in Dresden, sah einen heftigen, mehrstündigen hysterischen Anfall plötzlich aufhören, als ein Anwesender die Kranke aus einem Glase Wasser trinken ließ, in welchem er die Klinge eines Taschenmessers eingesenkt hatte. — Bei leichteren Anfällen bedarf es weiter keiner Maßregeln, als der eben angegebenen. Ist der Anfall mit übermäßiger

Reizbarkeit verbunden, so daß schon das geringste Geräusch oder grelles Licht die Krampfzufälle erregt, so ist, nächst Vermeidung dieser Störungen, der Genuß der schwefelsauren Limonade von guter Wirkung. Bei Ohnmachten und Zusammenziehen des Halses leisten 20—30 Tropfen Hofmann'scher Liqueur auf Zucker oder öfter mit Wasser genommen, mehr als alle anderen Aetherarten. Bei Stuhlverstopfung sind kalte Klystiere nicht genug zu empfehlen, ja, es giebt tüchtige Aerzte, welche behaupten, daß jeder solche Anfall diesem Mittel weiche. Von großem Werthe sind auch die Riechmittel, namentlich wirkt bei sehr bedeutenden Zufällen ein stinkender Rauch von angebrannten Federn oder wollenem Zeuge oft wunderbar. —

Auf keinen Fall ist es rathsam, einen hysterischen Anfall so rasch als möglich verschwinden zu machen, denn man findet oft, daß gerade auf die heftigsten Anfälle unerwartet große Erleichterung, Heiterkeit und körperliches Wohlbefinden folgen; daß sich aber dagegen die Kranken, bei gewaltsamer Unterdrückung derselben, auf lange Zeit sehr ermattet und elend befinden, bis sie durch erneuerte heftige Zufälle von ihrem Uebelbefinden befreit werden. —

III. Krankheiten der Athmungsorgane.

Die Lungenschwindsucht.

Unter denjenigen Krankheiten, welche als furchtbare Geiseln der Menschheit die größten Verheerungen anrichten, steht die allgemein gefürchtete und bekannte Lungenschwindsucht oder Auszehrung oben an. Niemand kann ihr Fortschreiten aufhalten, wenn sie einmal bis zu einem gewissen Grade von Ausbildung gelangt ist, und schonungslos ergreift sie fast allein die Schönsten und Lieblichsten unseres Geschlechtes. Sie wirft tückisch diejenigen nieder, welche fröhlich erst im Anfange der Lebenslaufbahn dahin eilen, und tritt meist dann erst mit Bestimmtheit hervor, wenn sie ihres Opfers unfehlbar gewiß ist. Welches mögen die unbegreiflichen Zwecke der Vorsehung sein, wenn sie diesen Engel des Verderbens sendet, um die Blüthe der Menschheit mit seinem Hauche zu vergiften? Wie viele bekümmerte Herzenswunden sind schon durch diese nicht zu beantwortende Frage beunruhigt, und wie viele Tausende werden durch sie noch gequält und gepeinigt werden!

Die Krankheit kann, je nach der Art ihres Auftretens, in wenig Tagen oder Wochen zum Tode führen, aber auch Jahre lang den Behafteten quälen. Die Fälle der ersteren Art bezeichnet man mit dem Namen der galoppirenden Schwindsucht. Die gewöhnliche Lungenschwindsucht aber entwickelt sich langsam und in folgender Weise:

Es bilden sich in den Lungen theils einzelne, theils gruppenweis zusammenstehende Knötchen, welche die elastische Lungensubstanz verdichten und sich durch neuen Ansatz nach außen hin immer mehr und mehr vergrößern. Diese Knötchen gehen allmälig in Eiterung über, und entleeren diesen Eiter durch die Luftröhrenäste nach außen. Diesem anatomischen Verlaufe

entsprechend erleidet auch das Befinden des Kranken eine wesentliche Aenderung. Der Kranke magert ab, bekommt kurzen Athem, zuweilen trockenen oder mit Auswurf begleiteten, zuweilen auch Bluthusten. Seine Hautfarbe wird matt und fahl, die Wangen erbleichen entweder ganz oder zeigen eine eigenthümliche umschriebene Röthe, die sogenannten Schwindsuchtsrosen. Fieber ist fast stets vorhanden, und in den späteren Stadien stellen sich ermattende Schweiße, besonders nach Mitternacht, ein.

Die Krankheit beruht in den meisten Fällen auf einer angeborenen und vererbten, oder von den ersten Lebensjahren her erworbenen Anlage. Zu der letzten Erwerbungsart trägt meist die unzweckmäßige Behandlung der Neugeborenen gleich nach der Geburt wesentlich bei. Es muß nämlich eine unverbrüchliche Regel bleiben, die Neugeborenen, sobald sie nicht von selbst durch kräftiges Schreien, ein tiefes und gründliches Einathmen hervorbringen, im **ersten** Bade durch Bespritzen mit kaltem Wasser dazu anzuregen. Wird diese Maßregel nicht unmittelbar nach der Geburt in Anwendung gebracht oder wohl gar ganz außer Acht gelassen, so ist der Grund zu künftiger Engbrüstigkeit und lebenslänglichem Siechthum gelegt.

Ist die Anlage zur Schwindsucht einmal im Körper vorhanden, so bedarf es nur sehr geringer Ursachen, um sie zum Ausbruche und Fortschritte anzuregen. Vorzüglich sind es die so häufig vorkommenden und doch so wenig beachteten, ja sogar gröblich vernachlässigten leichten Erkältungen; welche die unmittelbare Ursache zum künftigen schmerzvollen Tode manches Menschen sind, der ohne sie die Zahl seiner Jahre vielleicht auf das Doppelte gebracht haben würde. Jeder betrachte eine sogenannte leichte Erkältung als einen Gifthauch, der von seiner einstigen Grabstätte zu ihm herüberweht und ihn in nähere Berührung mit derselben bringt; er betrachte sie wie ein Mal, das der Tod mit furchtbarem Finger ihm aufdrückte, und womit er ihn gleichsam vorläufig bezeichnen wollte,

während er vorüberstreifte, um an einem, seiner Gewalt schon gänzlich verfallenen Schlachtopfer sein Amt zu verrichten. Besonders Diejenigen mögen das Gesagte beherzigen, welche sich irgend eines Fehlers oder einer Schwäche ihrer Constitution bewußt sind und mit schlimmen Wahrzeichen: einem langen Halse, einer engen platten Brust, hochrother Gesichtsfarbe, einer auffallenden Abhängigkeit von den Luftveränderungen u. s. w. behaftet sind, oder mit kurzen Worten: Alle, bei denen Symptome von asthmatischem oder schwindsüchtigem Charakter zum Vorschein kommen, wenn sie sich verleiten lassen sollten, eine leichte Erkältung oder einen gelinden Katarrh zu vernachlässigen, und diese Vernachlässigung für etwas Geringes zu achten.

Ein bewährter Arzt des vorigen Jahrhunderts nennt die Erkältung „den Ursprung und gleichsam den Keim fast aller unserer Krankheiten," und der berühmte Arzt Tissot sagt mit Recht, daß auf diese Weise mehr Menschen am Katarrh sterben, als an der Pest. Es ist wirklich erwiesen, daß an vernachlässigtem Schnupfen und Husten, also an Krankheiten, die an und für sich und bei gehöriger Abwartung durchaus keine Gefahr mit sich bringen, die meisten Menschen unaufhaltsam zu Grunde gehen.

Merkwürdig und zugleich charakteristisch ist es für die Schwindsuchtkranken, daß sie fast Alle, trotz ihres gewöhnlich reizbaren und sanguinischen Temperamentes, dennoch die größte Gleichgültigkeit und Unbesorgtheit über den eigenen Gesundheitszustand, vorzüglich was die Lungen betrifft, an den Tag legen. Gewöhnlich übersehen sie bei den Berichten und Erzählungen über ihren Gesundheitszustand, dem Arzte gegenüber, die Lungenbeschwerden ganz, oder übergehen sie auch wohl absichtlich, indem sie ihre Krankheit in der Regel auf einen andern Theil, besonders den Unterleib, übertragen. Sie bilden in dieser Hinsicht den directen Gegensatz zu den Hypochondristen.

Außer der schon angeborenen, oder sofort nach der Geburt

erworbenen Anlage, wirken auch noch andere Umstände in späteren Lebensjahren auf den Ausbruch dieser Krankheit hin. Dahin gehören vor allen Dingen: Wüstes Leben, Ausschweifungen aller Art in früher Jugend, vieles Tanzen, Nachtschwärmen, Samenverluste und überhaupt ein den Gesetzen der Natur entgegengesetztes Leben, wie man es am häufigsten in volkreichen Städten und den höheren Ständen anzutreffen pflegt.

Die Behandlung muß sich hauptsächlich darauf beschränken, den drohenden Ausbruch der Krankheit zu verhindern oder das schon vorhandene Uebel zu mildern.

Der Schwindsuchts-Patient muß daher eine trockene, sonnige, wohlgelüftete Wohnung und Schlafstätte beziehen, am besten sich fleißig im Freien auf dem Lande, in waldigen, bergigen, jedoch nicht rauhen und gegen scharfe Nord- und Ostwinde geschützten Gegenden aufhalten, und frische Waldluft, namentlich den Duft von Nadelhölzern einathmen. Während der kälteren und stürmischen Monate ist es am zweckmäßigsten, den Kranken ganz in der gleichförmigen Temperatur des Zimmers zu erhalten, dann aber durch fleißiges Lüften, Vermeidung von Staub, Rauch und Tabaksqualm und durch Aufstellen grüner, häufig mit Wasser besprengter Pflanzen für eine gesunde und reine Luft zu sorgen. — Das sicherste Mittel zur Verhütung der immer wiederkehrenden Verschlimmerungen und Rückfälle, welche den Kranken zuletzt aufreiben, ist jedenfalls die rechtzeitige Uebersiedelung in ein milderes Klima, welches man bald trocken, bald feucht wählt. Im ersteren Falle wird man daher Malaga, Malta, Algier oder Kairo, im letzteren Falle aber Madeira, Pisa, Hyères, Pau, Rom oder Palermo zu wählen haben. Oftmals nützen zu demselben Zwecke auch gewisse Gegenden des deutschen Vaterlandes, z. B. Wiesbaden, Baden-Baden, Meran, ferner die Gegend des Genfer See's u. s. w., oder, wenn eine solche Luftveränderung nicht möglich sein sollte, das Tragen eines Respirators vor dem Munde während der rauhen Jahreszeit.

Das anhaltende Sitzen mit zusammengepreßtem Körper ist unbedingt zu unterlassen. Die Athmungswerkzeuge sind unter den nöthigen Vorsichtsmaßregeln fleißig zu kräftigen, zu üben und zu tiefen Einathmungen anzuregen, wozu gymnastische Uebungen, namentlich mit den Armen, ferner Fahren, mäßiges Reiten und Bergesteigen, kleine Fußreisen, Gartenarbeit, lautes Vorlesen, Sprechen und Deklamiren nützen; hingegen heftigere erhitzende Anstrengungen durch Tanzen, Laufen, Schreien u. s. w. schädlich sind. — Kalte Waschungen der Brust und des Rückens mit Wasser, verdünntem Branntwein, Essig, Terpentinöl, Rosmarinspiritus und dergl., sowie im Sommer die kühlen Fluß-, See- oder Soolbäder, im Winter die russischen Dampfbäder dienen, bei noch nicht zu weit gediehener Krankheit zur Kräftigung der Athmungsmuskeln, sowie zu der hier so wichtigen Hautkultur und zur Abhärtung gegen die so häufig eintretenden Erkältungen. Katarrhe sind, wie schon oben gesagt, auf jede Weise zu vermeiden, und die ausbrechenden baldigst energisch zu beseitigen. Hierzu nützt besonders in der rauhen Jahreszeit die Flanellbekleidung auf der bloßen Haut, das Warmhalten der Füße durch wollene Strümpfe, Kork- oder Gummisohlen, die Speckeinreibungen des ganzen Körpers u. s. w.

Die Diät wird fast ohne Ausnahme kräftigend, jedoch reizend, bald den besonderen Verhältnissen des Patienten entsprechend, bald mehr kühlend, reizlos und mild sein müssen. In letzterer Hinsicht empfehlen sich besonders die Milchkuren, und zwar der Genuß der frisch gemolkenen, warmen Kuhmilch, auch der Ziegen- und Eselsmilch; ferner der Gebrauch der Obstkuren (mit Erdbeeren, Weintrauben, Gurkensaft u. dergl.) und der mehlig-schleimigen Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche. In der Regel aber, besonders wo stärkeres Fieber fehlt und die Blutarmuth offenbar ist, passen die kräftigeren, reizenden, thierischen Speisen, namentlich rohe Eier (Eidotter und Eiweiß, am besten unmittelbar aus der Schale geschlürft), oder weich gekochte Eier,

ferner gute Fleischbrühen und Gallerten von Kalbsfüßen, Schildkröten, Schnecken und dergl. mehr; übrigens aber gute Fleischkost überhaupt, besonders gebratenes oder auch rohes geschabtes oder gewiegtes Rindfleisch, weicher, roher Schinken, Austern oder Kaviar. Fette Speisen werden überhaupt, sofern sie nicht den Magen verderben, zu empfehlen sein. — Als Getränk sind Milch und Chaud d'eau, ferner kleine Mengen eines süßen Weines und gutes malzreiches Bier sehr gern zu gestatten. Excesse aller Art in Essen, Trinken, Nachtschwärmen, Geschlechtsgenuß u. s. w. sind möglichst zu meiden. Ruhe des Gemüthes ist zur Fristung solcher Kranken wesentlich erforderlich.

Von den eigentlichen arzneilichen Mitteln leisten in den ersten Stadien neben der schon angeführten Diät, das Trinken des mit warmer Milch vermischten Selterwassers und das Einathmen des Theerdampfes den wesentlichsten Nutzen. Die übermäßige Zunahme der so erschöpfenden Morgenschweiße bekämpft man am besten durch leichte Bedeckung, frühzeitiges Aufstehen und den Genuß der englischen Schwefelsäure in Limonadenform; die schwächenden Diarrhoen aber durch Klystiere von Ratanhia = Abkochung oder Kalkwasser, oder Opium mit Milch.

Wendet sich die Krankheit nicht zum Besseren, so tritt bald das letzte Stadium ein. In diesem Falle kann die Behandlung nichts weiter thun, als den Weg zum Grabe erleichtern. —

IV. Krankheiten der Verdauung.

Der Magenkrampf.

Der sogenannte Magenkrampf ist eine, den Nervenschmerzen gleich zu achtende, periodisch in Anfällen wiederkehrende, raffende oder bohrende Empfindung in der Magengegend, zu welcher sich sehr oft auch Wirbelschmerz, in den höheren Graden kalte Extremitäten, Kolik, Schluchzen, Uebelkeit oder wirkliches Erbrechen, ferner Herzklopfen, allgemeinere Krämpfe, Ohnmachten und andere nervöse Erscheinungen gesellen. Der Schmerz löst sich öfter unter Aufstoßen oder Erbrechen, und lindert sich bisweilen durch tiefes Eindrücken mit der Hand in die Herzgrube (was bei bloßen Magenkatarrhen den Schmerz vermehrt), auch wohl durch belebende und reizende Genüsse.

Die Ursachen des Magenkrampfes sind, wie bei andern Nervenschmerzen, sehr oft wirkliche örtliche und organische Uebel des schmerzenden Organes, namentlich Magengeschwüre oder deren Narben, Magenkatarrhe, Blutanhäufung und schleichende Entzündung der Magenschleimhaut, verschluckte fremde Körper, Arzneien, Gifte, belästigende Speisen u. s. w. oder Leiden benachbarter Organe. Sehr oft sind Magenkrämpfe blos ein Zeichen von Bleichsucht, oder sie entstanden durch heftiges und anhaltendes Schnüren, langes Krummsitzen, Kummer oder Aerger. Bei periodisch in bestimmten Zeitabschnitten wiederkehrenden Anfällen von Magenkrampf liegt oftmals Wechselfieberdisposition zu Grunde. Die Krankheit ist häufig schwer zu heben und zieht sich oft Jahre lang hinaus, indem sie die Ernährung bedeutend beeinträchtigt.

Bei der Behandlung des Magenkrampfes ist vor Allem nach dessen Ursache zu forschen, und demgemäß eine gehörige Anordnung der Diät, Lebensweise, Bekleidung 2c. nothwendig.

Die Kost muß eine leicht verdauliche und nicht zu sparsam nährende sein; leichte milde Fleischkost wird oft besser vertragen, als Pflanzenkost. Kältende Speisen, wie Salat, Austern und Fische, ferner blähende, scharfe und grobe Speisen sind ganz zu vermeiden. Ein einfaches gutes Bier und etwas Wein ist zu empfehlen, jedoch ist der Genuß des Thee's, Kaffee's und ähnlicher warmer Getränke einzuschränken oder lieber ganz zu unterlassen. Das Trinken des kalten Wassers im nüchternen Zustande ist oftmals schon die Quelle eines sehr langwierigen Magenkrampfes geworden, ehe es gelang, der Ursache des Uebels auf den Grund zu kommen. Man unterlasse daher auch die im Allgemeinen sonst ganz heilsame Gewohnheit, früh nüchtern ein Glas kaltes Wasser zu trinken, in dem Falle, wenn irgendwie Schmerzen im Magen sich zeigen sollten. Bei hartnäckigen Fällen ist oft die Kur der organischen Magenleiden, z. B. Milchdiät und ähnliches einzuschlagen. Uebrigens ist stets für offenen Leib und möglichste Gemüthsruhe zu sorgen.

Eine Behandlung der einzelnen Symptome im Krankheitsanfalle wird wegen der großen Empfindlichkeit des Kranken allerdings oft nöthig, ist jedoch nur im Nothfalle mit starkwirkenden Arzneien zu unternehmen. Dahin gehören: kalte oder erwärmende Umschläge auf die Magengegend, Einreibungen in dieselbe von Schwefeläther, Opiumtinctur; ferner Waschungen mit Kampferspiritus, Essig oder kaltem Wasser. Am passendsten und hülfreichsten ist es, die obengenannten schädlichen Ursachen zu entfernen.

Innerlich dienen am besten milde, schleimige Mittel, z. B. das Trinken einiger Tassen heißen Wassers oder warmer Milch, leichte Theeaufgüsse von Lindenblüthen, Pfeffermünze oder Chamillen. Manchmal, doch nicht immer, bekommen leichte Reizmittel, z. B. etwas Wein, Pfeffermünzplätzchen und Aehnliches recht gut. Von wirklichen Arzneimitteln ist folgendes Recept in seiner Wirkung ausgezeichnet. Es besteht aus 5 Gran Belladonnaextract, welcher in 1½ Unze Kirschlorbeer-

wasser aufgelöst worden ist. Von dieser Lösung nimmt der Kranke täglich drei mal 15 Tropfen bis zur Heilung des Uebels, die in der Regel, bei zugleich passender Diät, ziemlich schnell und gründlich erfolgt.

Außer den Krampfzufällen, also in der freien Zeit, muß die Ausscheidung der Unterleibsorgane durch den Gebrauch der Sennesblätter oder des Rhabarbers möglichst geregelt werden. Bisweilen sind leichte bittere Mittel, wie Kalmus, Pomeranzen und dergl. nebst dem mäßigen Gebrauche eines feurigen, nicht allzu süßen Weines, wie Madeira, Xeres oder Tokayer anzurathen. Dabei muß für Bewegung in freier Luft, gehörige Beschäftigung und Erheiterung, sowie für milde Bäder gesorgt werden.

Regelmäßig in bestimmten Zeitabschnitten wiederkehrende Magenkrämpfe weichen zuweilen, wie andere rhythmische Leiden, der Behandlung des Wechselfiebers, also der Anwendung des schwefelsaueren Chinin's oder des Chinoidin's.

Die Hämorrhoiden.

Man belegt mit dem Namen Hämorrhoiden oder goldene Ader einen Zustand von Blutüberfüllung der Venen der Mastdarmschleimhaut, welcher Hand in Hand geht mit verschiedenen, theils örtlichen, theils allgemeinen Beschwerden, von denen erstere den Mastdarmkrankheiten, letztere der Unterleibs-Vollblütigkeit der Hauptsache nach angehören. Den Inbegriff aller dieser Zustände und Zufälle betrachtet man seit alten Zeiten als eine allgemeine Krankheit, und nennt sie die Hämorrhoidalkrankheit.

Gewöhnlich zeigt sich dieselbe zuerst unter den Erscheinungen und Symptomen der Vollblütigkeit des Unterleibes, d. h. durch allerlei Wallungen, Herzklopfen, Schmerz in den Lenden und im Kreuze, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, unordentlichen Stuhlgang, Hitze und Jucken am After, Neigung zu kalten Füßen u. s. w. Diese sämmtlichen Zeichen nennt man die

Hämorrhoidalbeschwerden oder Hämorrhoidalvorboten. Sie treten periodisch ein, verschlimmern sich nach anhaltendem Sitzen, reichlichem Genuß erhitzender Speisen und Getränke und nach längerer Stuhlverhaltung. Verlieren sich nun diese Beschwerden nicht wieder, so zeigen sich später die Hämorrhoidalknoten, Mastkörner oder Zacken, d. h. etwa erbsengroße Anschwellungen der Hämorrhoidalvenen, welche entweder zu der äußeren Oeffnung des Mastdarmes herausgestülpt oder höher inwendig an seiner Wand ansitzend sind. Dieselben sind meistens bläulich, von verschiedener Härte und Gestalt, geschwollen, heiß und schmerzhaft.

Bei weiterem Fortschreiten der Krankheit zeigt sich nun entweder eine vermehrte Absonderung von verschiedenartigem Schleim aus dem Mastdarme und After (die Schleimhämorrhoiden) oder es kommt zu einer wirklichen Ergießung von Blut aus den Knoten, den blutigen Hämorrhoiden. In beiden Fällen nennt man den Zustand fließende Hämorrhoiden. Sondern diese Knoten aber weder Schleim noch Blut ab, so nennt man diesen Zustand die blinden Hämorrhoiden.

Die Ursachen dieser Krankheit sind theils mehr mechanische, den Unterleibskreislauf verhindernde oder die Aftermündung reizende, theils mehr in einer organisch-chemischen Störung der Blutumwandelung im Unterleibe zu suchen. Die Anlage dazu findet sich häufiger beim männlichen als beim weiblichen Geschlechte und kündigt sich zuerst durch Zeichen von Vollblütigkeit an. Sie ist meist herbeigeführt durch sitzende Lebensweise, erhitzende weiche Polstersitze, feurige Gewürze und spirituöse Getränke, allzu nahrhafte Kost, vielen und starken Kaffee, träge Leibesöffnung u. s. w.

Die Behandlung ist im Allgemeinen die der Unterleibsvollblütigkeit (siehe diese). Man sorge zuerst für Hinwegräumung der ebengenannten Schädlichkeiten: Vermeidung der sitzenden Lebensweise, der allzu nahrhaften Kost, des allzustarken

Geschlechtsgenusses, der Gewürze, der erhitzenden Getränke und dergl. — Man schlafe auf Matratzen und Decken statt Federbetten, sitze auf hölzernen oder Rohrstühlen, auch wohl auf Ringkissen oder Reitschemeln, mache sich reichliche Leibesbewegung in freier Luft, Fußreisen in Berggegenden u. s. w. Dabei bade man gehörig, und zwar im Winter lau, im Sommer kalt. Dampfbäder mit nachfolgender Douche sind sehr zu empfehlen. Auch tägliches kaltes Waschen, namentlich der Aftergegend, ist von guter Wirkung. Die Leibesöffnung muß regelmäßig und nie zu hart erhalten werden. Kalte Sitzbäder und Klystiere von kaltem Wasser, gymnastisch geregelte Leibesbewegungen (namentlich Rumpf- und Bauchmuskelübungen aktiver und duplicirter Art, sowie Knetungen des Unterleibes) sind von besonders guter Wirkung zur Erreichung dieses Zweckes, und verweisen wir behufs specieller Anwendung dieser heilgymnastischen Kur auf den ersten Band der schon empfohlenen „Heilgymnastischen Hausbücher“ von Director Robert Nitzsche. Innerlich nützt das fleißige Trinken kalten Wassers oder schwacher Limonaden oder des Sodawassers, am besten bei leerem Magen frühmorgens und tagüber zwischen den Verdauungsstunden, sowie eine überwiegend pflanzliche aber leicht verdauliche Kost und methodische Obst-, Molken- oder Buttermilchkuren.

Von Arzneistoffen benutzt man zur Unterstützung der Kur vorzüglich die kühlenden Salze, namentlich den Cremortartari mit Schwefelblumen zu gleichen Theilen; ferner die Bitterwässer in kleinen Mengen, im Nothfalle auch wohl eröffnende Latwerge. — Eine vernünftig durchgeführte Kaltwasserkur ist für viele Hämorrhoidarier allen arzneilichen Methoden vorzuziehen.

V. Krankheiten des Harn- und Geschlechtssystemes.

Onanie und Impotenz.

Die Onanie oder Selbstbefleckung ist jene schmähliche Gewohnheit, durch welche Individuen beider Geschlechter heimlicherweise ihren Körper zerstören, indem sie, wollüstigen Gedanken sich hingebend, sich jene sinnlichen Genüsse selbst zu verschaffen suchen, welche die Natur dem gegenseitigen geschlechtlichen Umgange allein vorbehalten hat. Sie scheint eine jener unreinen Gewohnheiten zu sein, die so alt wie das menschliche Geschlecht sind. Im heidnischen Rom wurde dieses Laster hauptsächlich ausgeübt, und man errichtete hier der Venus Fricatrix Tempel, in welchen die unzüchtigen Praktiken, von denen die Onanie einen Theil ausmachte, getrieben wurden.

Es ist unglücklicherweise Thatsache, daß diese üble Gewohnheit zu allen Zeiten von rohen wie von gebildeten Menschen ausgeübt worden ist, und die Aufschlüsse, welche alte Schriftsteller darüber geben, sind auf unsere Zeiten ebenso anwendbar, wie auf jene. Alle drücken sie einstimmig ihren Abscheu vor diesem scheußlichen widernatürlichen Laster aus, und schildern dessen nachtheilige Folgen, welche in Tödtung der ehelichen Zuneigung, Unfruchtbarkeit, Schwäche der Sinne, Abzehrung u. s. w. bestehen.

Es giebt auf Erden kein Wesen, das so elend wäre, als der Sklave einer zügellosen Ausschweifung. Seine Einbildungskraft brennt von einer unreinen, unnatürlichen Flamme. Seine erschlafften Organe streben vergeblich gegen diese Entartung an, die immer wacht, die ihn des Nachts in seinen Träumen und am Tage in seinen Gedanken quält. Er wird von einem Verlangen gequält, das er nicht befriedigen kann,

er wird in allen den Anstrengungen getäuscht, die er unternimmt, um die süßen Freuden, welche allein einer tugendhaften Mäßigung gewährt werden, zu genießen. Die Selbstbefleckung ist der sicherste, wenn nicht der unmittelbarste Weg zum Grabe. Sie führt langsam zum Tode, und wollte man dieses Mittel als raffinirte Grausamkeit benutzen, man würde das Ziel sicher erreichen; denn mit eigener Hand schenkt sich der Mensch dadurch das unheilvolle Gift ein, das jeden Tag seines Lebens verbittert.

Die berühmtesten Aerzte aller Zeiten haben darin übereingestimmt, daß der Verlust einer Unze Samen den Körper mehr schwächt, als die Entziehung von zwanzig Unzen Blut. Hyppokrates sagt, „daß der Samen des Mannes aus allen Flüssigkeiten des Körpers gebildet und der kostbarste Stoff desselben sei." „Wenn der Mensch Samen verliert", bemerkt er an einer anderen Stelle, „so verliert der Lebensgeist"; man darf sich daher nicht wundern, daß die häufige Vergießung desselben entnervt, denn der Körper wird dadurch seiner edelsten Flüssigkeit beraubt. Während der ganzen Zeit, wo der Mann den Samen in den Samengefäßen behält, reizt er ihn zur Wollust; aber der größte, flüchtigste und zugleich kostbarste Theil desselben wird vom Blute aufgesaugt und bringt dadurch erhöhtes Kraftgefühl im Körper hervor. Kann es einen größeren Beweis seiner Lebenskraft geben, als die Thatsache, daß ein einziger Tropfen desselben ausreicht, einem neuen Wesen Leben zu geben? Diejenigen also, die so rücksichtslos dieses Fluidum vergeuden, sind in der That Wahnsinnige zu nennen.

Die zu häufige Vergeudung des Samens durch den Umgang mit dem weiblichen Geschlecht hat schon sehr nachtheilige Folgen, aber die Nachtheile, welche aus der Selbstbefleckung entspringen, sind von einer viel verderblicheren Beschaffenheit. Individuen, welche sich den letzteren sinnlichen Excessen ergaben, werden bald fühlen, daß ihre Verdauung träger wird.

Es entsteht Mangel an Appetit, Magerkeit und allgemeine Blässe. Es treten Brustschmerzen ein. Die Augen werden hohl und triefend, das Gesicht schwach und die übrigen Sinne ebenfalls abgestumpft. Zuletzt geht das Gedächtniß verloren, es entsteht Blödsinn, Melancholie, Hypochondrie, Hysterie und das ganze Gefolge der Nervenkrankheiten. Schlaflosigkeit, die Unmöglichkeit der Ruhe zu genießen, außer bei großer Mattigkeit in Folge lasterhafter Excesse, große Unruhe nach Mitternacht, Müdigkeit beim Erwachen und erschreckende Träume, das ist der Zustand während der Nacht. Das ganze Feuer und alle Lebendigkeit des Geistes gehen durch dieses scheußliche Laster verloren; der Mensch gleicht dann einer verwelkenden Blume, einem in seiner Blüthe gestörten Baum, einem lebenden Skelett. Was ist in der That dieses Uebermaaß von Sinnenlust anders als ein langsamer Tod?

Bei dieser Art von krankhaften Zuständen wird eine außerordentliche Empfindlichkeit gegen äußere Eindrücke bemerkt. Der geringste Temperaturwechsel wirkt auf solche Individuen ein; die Sonnenhitze ist ihnen lästig und die Kälte im Winter macht sie traurig und schwermüthig. Sie sind den katarrhalischen Affectionen sehr ausgesetzt, bekommen leicht den Schnupfen, und ihr Körper nimmt die Eindrücke der Atmosphäre wie der vollkommenste Barometer an. Die Zeugungsorgane theilen natürlicherweise diese allgemeine Körperschwäche, und besonders entstehen folgende Krankheiten aus dem Laster der Onanie:

1) Alle geistigen Fähigkeiten werden geschwächt, die Kraft des Gedächtnisses nimmt ab, die Begriffe werden wirr; die Kranken haben sehr oft Schwindel, Gesicht und Gehör werden geschwächt und der Schlaf beunruhigt.

2) Die Körperkraft nimmt ab; bei Damen, die sich schon frühzeitig diesem Laster hingeben, wird das Wachsthum gestört. Manche können gar nicht schlafen; Andere sind in einem Zustande fortwährender Schlafsucht.

3) Die heftigsten Schmerzen ermatten die Kranken; die Einen leiden an Kopfweh, Andere klagen über Brustschmerzen, Magendrücken, Leibweh; sie empfinden eine schmerzhafte Mattigkeit in allen Gliedern.

4) Nicht allein das Gesicht wird mit Finnen oder Blüthchen bedeckt, sondern es bilden sich auch eiternde Pusteln auf der Brust, den Schenkeln und dem Rücken, die mit unangenehmem Jucken verbunden sind.

5) Die Zeugungsorgane theilen die Körperleiden, deren erste Ursache sie sind. Bei vielen Kranken ist eine Erection gar nicht mehr möglich; bei Anderen entfließt der Saamen bei dem geringsten Kitzel oder der schwächsten Erection, ja selbst bei anstrengendem Stuhlgange. Viele leiden beständig am Samenfluß, der ihnen vollends die letzten Kräfte raubt. Auch Krampfaderbruch der Hoden kommt in Folge der Onanie häufig vor.

6) Die Verrichtungen der Eingeweide werden gestört; gewisse Kranke klagen über hartnäckige Verstopfung, andere über Hämorrhoiden u. s. w. — Das sind die Leiden, welche eng mit den nachtheiligen Genüssen der Onanie verknüpft sind, und die so sehr mit den angenehmen und lebhaften Regungen contrastiren, welche der geregelte Umgang zwischen beiden Geschlechtern hervorbringt.

Der übermäßige Genuß in der geschlechtlichen Liebe bringt (vorausgesetzt, daß man der Ansteckung entgehe), dieselben Wirkungen wie die Onanie hervor; aber so viel ist ausgemacht, daß es physisch unmöglich ist, die Samengefäße dadurch so heftig und so häufig zu entleeren, und daß dieses Uebel nothwendigerweise seine Grenzen hat. Ueberdem ist die Selbstbefleckung eine viel allgemeinere Gewohnheit, und wird namentlich unter den höheren Ständen (gewöhnlich in Folge der verkehrten Erziehung und Verweichlichung) in dem Alter von den jungen Leuten ausgeübt, wenn es von Wichtigkeit ist, dem sich entwickelnden Körper die Lebenskräfte zu erhalten. Aber nichts

in der Welt rächt sich sicherer als eine Versündigung an der Natur. Der zu große Verlust des Samens, des Lebens gebenden Stoffes, hat das Eigenthümliche, daß er auch die Liebe und den Muth des eigenen Lebens zerstört, den Lebensüberdruß herbeiführt, und so eine der häufigsten Ursachen des Selbstmords wird.

Bei dem weiblichen Geschlechte giebt sich das Leiden durch bleiche, grüngelbliche Gesichtsfarbe, belegte Zunge, beschwerlichen Stuhlgang, Magerkeit, gestörte Menstruation, Magenkrampf, Muttervorfall, Geschwüre der Gebärmutter und Anschwellen der Füße zu erkennen. Ein häufig bemerktes Symptom ist auch die gänzliche Gleichgültigkeit gegen die naturgemäßen geschlechtlichen Vergnügungen, zum Theil die Folge völlig physischer Empfindungslosigkeit. Diese Leiden sind gewöhnlich die Wirkung eines verdorbenen Zustandes des Gehirns, der hervorgebracht werden kann, indem die Kranke fortwährend über üppigen Bildern brütet oder ihre Einbildungskraft mit jenen sentimentalen Romanen nährt, die dem Gehirne der gefährlichsten aller Schriftsteller entspringen. Diese Bücher werden von den Frauen verschlungen, sie erfüllen ihre Phantasie und liefern ihnen eine Nahrung, die ihr Gehirn in Aufregung versetzt, das Feuer sinnlicher Triebe weckt und das Herz durch das Schaffen unreiner Bilder verdirbt. Der Körper leidet, ebenso wie der Geist, sehr bald durch dieses unheilvolle Gift, das sie einsaugen, und auf ihrem üppigen Lager unter wollüstigen Empfindungen einschlürfen.

Man könnte es für Uebertreibung halten, wenn man sagte, daß über drei Viertheile aller Wahnsinnigen ihren traurigen Zustand der Onanie zu verdanken haben, aber diese Behauptung wird durch alle Berichte der Irrenhaus-Directionen bestätigt. Diese Gewohnheit nimmt gewöhnlich in Pensions- und Lehranstalten, wo viele junge Leute vereinigt sind, ihren Ursprung. Nur wenige, die Zeugen derselben sind, können dem Antriebe dazu widerstehen. Aber auch in Seminarien und

Gymnasien wird das Uebel angetroffen. Die Leiter der höheren Schulanstalten sind sehr besorgt, aus der Nähe derselben die öffentlichen Frauenzimmer zu entfernen, während ein weit gefährlicheres Laster in dem Sanctuarium der Wissenschaft selbst seine Verheerung ausübt.

Um dieser Leidenschaft möglichst zu steuern, müssen damit behaftete Individuen eine knappe Diät führen, Wein und Bier möglichst (namentlich des Abends), Gewürz, Thee und Kaffee aber ganz vermeiden, also vorzugsweise nur Wasser oder Milch, vor dem Schlafengehen aber gar nichts trinken und nur sparsame und zeitige Abendmahlzeiten genießen. Sie müssen, um desto fester und ohne Wollustträume zu schlafen, den gesammten Körper und namentlich die Oberextremitäten täglich kräftig austurnen oder ausarbeiten, müssen auf Matratzen oder Stroh und nicht auf Federbetten schlafen, dabei die Rückenlage vermeiden und frühzeitig geweckt und sofort aus dem Bette getrieben werden. Sie müssen den Körper täglich mit kaltem Wasser waschen, und die Geschlechtstheile in kaltes Wasser eintauchen und damit begießen, oder früh kalte Sitzbäder nehmen, des Sommers im Flusse baden, überhaupt eine abhärtende Lebensweise führen. Vor Allem aber müssen sie in sittlicher Hinsicht rein gehalten werden, sich mit ernsthaften Dingen und den Geist wie Körper in Anspruch nehmenden praktischen Arbeiten beschäftigen, und die Neigung zur Beschäftigung der Phantasie mit wollüstigen Bildern, sowie das unzüchtige Betasten der Genitalien auf das Entschiedenste bekämpfen. Sehr wirksam sind hier die Mineralsäuren, vorzüglich die reine englische Schwefelsäure in der Weise angewandt, daß man 20 Tropfen derselben in eine Kanne Wasser tröpfelt und als gewöhnliches Getränk genießt. Bei den unmerklich erfolgenden Samenflüssen vermeide der Kranke gewaltsames Pressen bei der Stuhl- und Harnentleerung, und gebrauche außerdem die eben angegebenen diätetischen Mittel.

Der Tripper.

Diese Krankheit kommt meist nur bei Männern vor und besteht in einem anhaltenden oder periodischen Schleimausflusse aus der Harnröhre, welcher gewöhnlich mit Schmerzen beim Urinlassen verknüpft ist, jedoch auch ohne diese bestehen kann.

Die häufigste Ursache ist der Beischlaf mit einer unreinen, entweder mit einem syphilitischen oder einem anderen weißen Flusse oder einer Localkrankheit der Gebärmutter oder Scheide behafteten Person; aber auch häufige und heftige Erregung des Gliedes durch Onanie.

Bei ausgebrochenem Tripper vermeide man Körperbewegungen, namentlich mit dem Unterleibe, daher das Reiten, Tanzen und Vielgehen, und bleibe am besten in ruhiger Lage im Bette auf Matratzen und ohne Federbetten. Ueberhaupt sind Stubenhüten, Schützung und Reinlichhaltung des befallenen Theiles, fleißiges Baden des Gliedes in lauem, später immer kühlerem Wasser, Umwickeln desselben mit anfangs lauen, später geradezu kalten Wasserlappen; ferner Auflegen eines fettbestrichenen Läppchens an die Harnröhrmündung (zur Verhütung des Anklebens), das Tragen eines Suspensoriums und Vermeidung aller Reizungen der Genitalien dringend anzurathen. Dabei muß für gehörige Leibesöffnung durch Klystiere oder durch gewöhnliche eröffnende Latwerge gesorgt, eigentliche Purganzen mit reichlichen Stühlen aber müssen vermieden werden. Auch mag der Kranke die Warnung durchaus nicht vernachlässigen, den an seinen Händen oder Handtüchern etwa anklebenden, eiterigen Ausfluß der Harnröhre ja nicht in's Auge oder an den After zu bringen, weil dadurch die gefährlichsten Zufälle entstehen können. In der Regel bedarf es keiner Blutentziehungen, keiner zusammenziehenden oder ätzenden Einspritzungen und keiner inneren reizenden Mittel, so lange der Verlauf nicht zu langwierig ist. Man trinke nur einen starken Thee von Hanfsamen.

Bei heftiger Entzündung, schmerzhafter Steifigkeit des Gliedes und längerer Dauer der Krankheit dienen Localbäder und Bähungen des Gliedes von mäßig warmen oder, nach Befinden, ganz kaltem Wasser, Sitz- und Halbbäder von Wasser, nach Umständen mit Zusatz von Leinmehl oder Kleie. Als Getränk bedienen sich die Kranken des oben erwähnten Hanfsamenthee's oder des Zuckerwassers und zur Linderung der schmerzhaften Steifigkeit mit großem Nutzen des Kampfer's, den sie in der Nähe der Geschlechtstheile (am besten im Suspensorium) bei sich tragen. Innerlich gebraucht man als besonders wirksam den Copaivbalsam Früh und Abends zu 30 Tropfen auf Zucker, und zu Einspritzungen eine Auflösung von 12 Gran Zinkvitriol in 6 Unzen destillirtem Wasser. — In jedem Falle verlangt der Tripper eine entzündungswidrige, entziehende Diät, Vermeidung von Fleischkost, von Wein, Bier, Branntwein, Kaffee, Thee und allen erhitzenden Getränken.

Der Eicheltripper ist die Ausschwitzung eines mehr oder weniger scharfen Schleimes und Eiters aus den entzündeten Oberflächen der Talgdrüsen der Eichelkrone, oft mit Anschwellung der Vorhaut und sogar mit flachen Geschwüren der Eichel selbst verbunden. Die Harnröhre ist dabei in der Regel frei von Entzündung, das Harnlassen geschieht ohne das dem Harnröhrentripper eigenthümliche Schneiden und Brennen, wird aber oft durch den entzündlichen Zustand der Eichel und Vorhaut beschwerlich und schmerzhaft. Die Entzündung schreitet bisweilen rings um die Eichelkrone herum, und verschwindet bei ganz geeigneter Abwartung in wenig Tagen oder Wochen.

Das Uebel ist mehr beschwerlich als bedeutend, und hat meistens seinen Grund in einfacheren Reizungen, z. B. durch eine zu lange oder zu enge Vorhaut, Versäumniß der Reinlichhaltung dieser Theile und dadurch entstandener verhärteter Absonderungen an der Eichelkrone, Reibungen und Erhitzungen des Gliedes, auch wohl Onanie); oder es folgt auf den

Beischlaf mit unreinlichen oder mit weißem Fluß behafteten Frauenspersonen.

Der gewöhnliche Eicheltripper bedarf meistens blos der wiederholten lauen Waschungen oder Ausspritzungen mit Milch und Wasser oder, bei größerer Hartnäckigkeit, mit der oben erwähnten Zinkvitriollösung, des Einlegens von Charpie oder Leinen, welche mit dieser Solution getränkt sind, und einer wenig reizenden Diät, namentlich Vermeidung des Käses, der scharfgesalzenen Speisen und der geistigen Getränke.

Der weiße Fluß.

Unter dem Namen: der weiße Fluß, das Weiße, versteht man einen aus den weiblichen Geschlechtstheilen kommenden, bald anhaltenden, bald periodischen schleimigen Ausfluß, der in den einzelnen Fällen eine sehr verschiedene Beschaffenheit zeigt, bald wässerig, bald schleimig, bald eitrig, selbst käsig und blutig ist, einen verschiedenen, oft charakteristischen Geruch zeigt, meist die Schamlippen und Schenkel wund macht und die Wäsche mehr oder weniger steift.

Der weiße Fluß der Gebärmutter ist die am häufigsten vorkommende Art. Sie besteht im Ausflusse einer durchsichtigen, wässerigen, schleimigen oder trüben Flüssigkeit aus dem Muttermunde. Der Ausfluß kann jedoch auch eiterartig, gelblich, grünlich, bei blutiger Beimischung auch wohl röthlich oder schwärzlich und später, bei langer Dauer, sogar jauchig werden. Er ist jedoch stets mehr oder weniger mit dem zähen, glasartigen, aus den Schleimbälgen des Gebärmutterhalses stammenden Schleime vermengt, so daß er Fäden zieht, getrocknet glänzt, Wäsche steift, und gern Klumpen oder Pröpfe bildet, daher bisweilen den Gebärmutterausgang ganz verschließt, was dann Störungen des Monatsflusses zur Folge haben kann; oder er geht auch periodisch und stoßweise mit eigenthümlichen erschütternden und wehenartigen Empfindungen, sowie mit Hinterlassung von Entkräftung der Lendengegend

aus den Genitalien ab. Sehr bald treten hier gewöhnlich noch Allgemeinzufälle hinzu: Das Ansehen wird bleich und fahl, um die Augen entstehen tiefe gefärbte Ringe, Kurzathmigkeit, Magenkrampf, Herzklopfen, frühzeitiges Altern und Verblühen u. s. w. Diese Krankheit steht gewöhnlich mit Fehlern der monatlichen Regel in Verbindung, verdrängt gern die Menstruation nach und nach, oder erscheint statt derselben oder mit ihr abwechselnd, wird oft von anderen Krankheiten der Gebärmutter begleitet oder unmittelbar bedingt (besonders oft von chronischem Katarrh der Gebärmutter oder von Mutterkrebs), oder zieht dieselben nach sich. Diese Art der Krankheit benachtheiligt am entschiedensten die Empfängniß und das Austragen gesunder Kinder.

Der weiße Fluß der Scheide, der Mutterscheidenkatarrh oder Scheidenkatarrh ist für sich allein eine weniger bedeutende, mehr örtliche Krankheit, bei welcher gewöhnlich der monatliche Blutfluß regelmäßig fortdauert, der Schleimfluß anhaltend, nicht periodisch ist, sondern nur etwas während der Menstruation sich vermehrt. Die Allgemeinzufälle und die Ermattung im Kreuz sind hier geringer; bisweilen findet sich in den kranken Theilen und am Scheideneingange Jucken, Brennen oder Schmerz. Der Schleim ist dünnflüssiger, trübe, weißlich, gelblich, rahm- oder käseähnlich, mit Gerinnseln gemischt, oft von eigenthümlichem, samenartigem Geruche. Dieser Scheidenkatarrh ergreift gern die Harnröhre und die äußeren Schamtheile.

Der weiße Fluß der weiblichen Harnröhre ist eine im Ganzen seltene Erscheinung und oft, aber keineswegs immer, von Tripperansteckung bedingt. Er zeigt dieselben Symptome wie der Tripper beim männlichen Geschlecht und wird ebenso behandelt.

Der weiße Fluß entsteht namentlich aus Blutarmuth oder Bleichsucht und deren verschiedenen Ursachen. Einige medicinische Schriftsteller scheinen vollständig überzeugt worden zu

sein, daß diese Krankheit ihren Grund sehr häufig in Onanie habe. Die Erfahrung hat über die Wahrheit dieser Behauptung höchst traurige Beweise geliefert. Möge der Vater über die Bekanntschaften, die seine Tochter, selbst unter dem weiblichen Geschlechte, machen kann, mit strengem Auge wachen, sowie auch seine Aufmerksamkeit auf jene Bücher richten, die sie im Verborgenen zu lesen sucht. Oefters ist die Anlage dazu angeboren oder doch von den früheren Jugendjahren her fortgepflanzt, und besonders den blonden, fettleibigen und nervenreizbaren Personen eigen. Die veranlassenden und nächsten Ursachen sind ganz besonders folgende: Eine üppige, weichliche, träge und sitzende Lebensweise, Schlafen in weichen Betten, zu langer Schlaf überhaupt, zu warme Bekleidung, zu reichliche, fette, gesalzene, schwerverdauliche Nahrung oder reichliches Kaffee- und Theetrinken, Beschäftigung der Phantasie mit geschlechtlichen Bildern, übermäßige oder unnatürliche Befriedigung des Geschlechtstriebes, vieles Tanzen, allzu leichte Bekleidung, feuchte Wohnung, kalte Fußböden u. s. w.

Der Grundgedanke der Kur muß sein: die Krankheit durchaus nicht als eine rein örtliche zu betrachten, und sie nicht blos durch örtliche Mittel unterdrücken zu wollen. Man hebe also vor allen Dingen die Ursachen. Hier kommen vor Allem zuerst sitzendes Leben bei reichlicher Nahrung, Unreinlichkeit und allzu leichte Bekleidung in Betracht, nnd in diesem Falle sind warme Bekleidung und tägliche Bewegung in freier Luft und Reinlichkeit die Hauptmittel, ja sie machen oft die ganze Kur aus. Bei frischeren, besonders entzündlicheren Fällen dient dagegen ein reizmildernder Verfahren: Ruhe der kranken Theile, am besten horizontale Lage, große örtliche Reinlichkeit, namentlich lauwarme Sitzbäder von Seifenwasser oder Malventhee, oder Kaltwasserbehandlung, kalte Sitzbäder, kalte Uterindouchen, täglich zwei-, drei- und mehrmals; oder auch Aetzen

der kranken Stellen mit Höllenstein. Bald kann man zu den zusammenziehenden Sitzbädern und Waschungen von Abkochungen der Eichen- oder Weidenrinde und der Galläpfel oder der Auflösungen des Tannins oder Eisenvitrioles übergehen.

Den die Bleichsucht oft begleitenden oder sie hervorrufenden weißen Fluß bekämpft man durch eine gute kräftige Fleischkost, durch Genuß von rohen Eiern, gutem Bier, süßem Wein und durch Vermeidung von groben, blähenden und saueren Speisen, z. B. der Kartoffeln, Klöße, Linsen, Bohnen, Salate und dergl. Innerlich dient vor Allem der Copaivbalsam in derselben Weise wie beim Tripper (drei mal täglich, jedesmal zu 30 Tropfen auf Zucker). Nebenbei ist eine ganz gelinde Anwendung des Rhabarbers (früh und Abends zu einem Gran) sehr zu empfehlen.

Zur Unterstützung der Kur dienen in allen Fällen allgemeine Bäder, jedoch nicht sehr warme, weil dadurch sonst eine größere Schwächung der betreffenden Theile hervorgebracht werden würde. Diese Bäder können entweder aus bloßem Wasser oder Seifenwasser bestehen, oder mit allerlei arzneilichen Zusätzen von Kochsalz, Mutterlauge, Stahlkugeln, Eisenvitriol u. s. w. vermengt sein. Sehr dienlich sind auch die natürlichen Fluß-, See-, Sool- und Mineralbäder, besonders wenn dieselben noch mit aufsteigenden Douchen und Sitzbadvorrichtungen verbunden sind.

Krankheiten des Monatsflusses.

Von einem krankhaften Monatsflusse kann man sprechen, wenn ein Zuviel oder Zuwenig der Blutausscheidung oder andere Regelwidrigkeiten dabei von der Art sind, daß sie allgemeinere Beschwerden und wirkliche Krankheitszufälle zur Folge haben. Daher unterscheidet man folgende Arten:

I. Das Uebermaß des Monatsflusses. Dies zeigt sich auf verschiedene Weise. Theils ist der Blutfluß bei jedes

maligem Eintritte der Regeln zu reichlich, es wird zu viel Blut verloren; theils kommt der Blutfluß allzu oft, etwa alle drei oder zwei Wochen; theils tritt der Blutfluß zu früh, also vor dem 14. Jahre ein; theils endlich dauert derselbe noch in allzu späten Jahren, also etwa nach dem 49. Jahre regelwidrig fort. Bei Bestimmung des Uebermaßes der Menstruation kommt es sehr auf das Individuum und seine körperlichen Verhältnisse an, und man muß sich wohl hüten, etwas für krankhaft zu halten, was vielleicht mehr heilsam und nothwendig für den relativen Gesundheitszustand ist. — Die Ursachen, welche diesen Zuständen zu Grunde liegen, sind entweder örtliche, z. B. vorschnelle Reife oder übertriebene Reizbarkeit der Genitalien überhaupt, bald Unterleibsvollblütigkeit, bald dünnflüssige Blutmischung; bald allzu frühe oder widernatürliche Erregung des Geschlechtstriebes (Onanie) oder zu häufiger Beischlaf, heiße Bäder, Gebrauch der Kohlenbecken, der warmen Sitzpolster und Aehnliches.

Die Behandlung ist nach den zu Grunde liegenden Ursachen verschieden. Vor Allem sind diejenigen Schädlichkeiten zu vermeiden, welche das Uebel veranlassen. Dahin gehören starke Körperbewegungen, Tanzen und Vielgehen; ferner erhitzende Speisen und Getränke, namentlich Kaffee, Punsch und Gewürze, geschlechtliche Aufregungen und dergl. Außerdem dienen zur Blutstillung kalte Sitzbäder und Einspritzungen von kaltem Wasser, Essig oder Alaun; innerlich besonders kühlende Limonaden von Schwefelsäure oder Citronensaft; oft auch der Eisenvitriol, zu fünf Gran auf die Gabe täglich drei mal, in Pillen.

II. Der verminderte oder fehlende Monatsfluß. Derselbe kann entweder von inneren Ursachen zurückgehalten werden, oder in seinem Flusse selbst durch schädliche Einwirkungen unterdrückt sein.

a) Unterdrückung der eben fließenden Regeln wird am häufigsten hervorgebracht: durch Erkältung der Füße oder

des Unterleibes; daher besonders durch zu dünne Bekleidung, durch das Tragen der Crinolinen während des Monatsflusses, kaltes Trinken und dergl., ferner durch psychische Einflüsse aller Art, namentlich durch Schreck und Zorn; oder durch den Gebrauch von Brech- und Abführmitteln.

b) Zurückhaltung des Monatsflusses von inneren Ursachen besteht theils darin, daß in den Jahren der Geschlechtsreife derselbe sich überhaupt gar nicht einstellt; theils daß er in den zeugungsfähigen Jahren, nachdem er schon eingetreten war, zu selten wiederkehrt oder ganz ausbleibt; theils daß der Fluß selbst zu gering ist oder allzu kurze Zeit jedesmal andauert; oder endlich ein zu dünnes, wässriges, schleimiges Blut ausgeleert wird.

Die Ursachen der Menstruationsverhaltungen sind theils örtliche Krankheiten der inneren Genitalien selbst, z. B. Verstopfung des Mutterhalses durch Schleimpfröpfe, oftmals mangelhafte Entwicklung der Genitalien selbst, Verkümmerung der Gebärmutter, Unfruchtbarkeit und dergl. Als allgemeine Ursachen finden sich am öftersten:

1) Blutmangel bei bleichsüchtigen, skrophulösen oder rhachitischen Individuen. 2) Unterleibsvollblütigkeit mit gleichzeitiger Blutverdickung. — Bei dem verspäteten Monatsflusse mancher junger Mädchen ist zu bedenken, daß die Regeln, nachdem sie bei dem ersten Eintreten einige Monate regelmäßig geflossen sind, dann oft längere Zeit ohne Nachtheil für die Gesundheit aussetzen. Auch bei Erwachsenen ist einiges Zögern, ein- oder zweimaliges Ausbleiben nicht sogleich als etwas Krankhaftes anzusehen.

Die Behandlung dieser Störungen des Monatsflusses hat zuerst die Frage zu berücksichtigen, ob überhaupt in dem gegenwärtigen Falle die Herstellung etwas Wünscheswerthes sei, ob nicht vielleicht die Menstruationsstockung zu dem relativen Gesundheitszustande des Individuums gehöre und selbst heilsam sei (wie bei Abzehrenden), oder ob das Wegbleiben

des Flusses nur Symptom eines anderweiten Leidens oder Zustandes und daher mit diesen selbst erst zu heben sei (wie bei Bleichsucht und Schwangerschaft), oder endlich ob vielleicht die Menstruationsstockung denselben Krankheitszustand, von dem sie ausgeht, selbst unterhalte und vermehre (wie bei der Unterleibsvollblütigkeit und Blutverdickung).

Die sogenannten treibenden Heilmittel braucht man besonders bei Trägheit und Blutmangel des Geschlechtssystemes und wo sich bedenklichere Folgen der Blutverhaltung zeigen. Diese Mittel bestehen theils in äußeren, und dahin gehören: warme Bäder, Sitzbäder oder Fußbäder, warme Umschläge über die Genitalien, Einwickelung der Füße in Senfpulver, Bürsten und Reiben der Schenkel mit warmen Tüchern, warme Douchen auf das Kreuz oder dergleichen Einspritzungen in die Uterushöhle und Aehnliches. Die inneren Mittel sind meist heiße Aufgüsse von Melisse, Pfeffermünze, Salbei, Sadebaum; theils aufgelöste Salze, z. B. Borax, ganz besonders aber Tartarus boraxatus, oder schwefelsaures Kali. — In den gewöhnlichen Fällen nützen oft fleißig fortgesetzte Körperbewegungen, namentlich mit den Füßen, daher Fußtouren, Gartenarbeiten, Tanzen, Weben, Spinnen und heilgymnastische Fuß- und Beckenübungen activer, passiver und duplicirter Art,*) daneben der Genuß der freien Luft, sowie warme halbe und ganze Bäder.

III. Der regelwidrige oder beschwerliche Monatsfluß. In diesen Fällen erscheint derselbe entweder überhaupt nicht in gehörigen Zeitabschnitten oder mit örtlichen Schmerzen (Menstrualkolik oder Blutkrämpfe) oder allgemeine Beschwerden. Auch dieser Zustand beruht oft auf örtlichen Uebeln, z. B. auf Verengung oder Verstopfung des Gebärmutterkanals,

*) Vergl. Fr. Robert Nitzsche's „Heilung der sexuellen Schwächen und Krankheitszustände mittels Stärkung der Organe durch ärztliche Zimmergymnastik,“ Dresden H. Klemm's Verlag und artistische Anstalt.

Knickungen oder Lagenveränderungen des Uterus, Verschwärungen des Mutterhalses oder Venenanschwellungen in der Gebärmutter u. s. w. In anderen Fällen ist der Krankheitszustand eine Folge nervöser Ueberempfindlichkeit, Reizbarkeit und allgemeiner Schwäche, namentlich bei Blutmangel und Bleichsucht.

Die Behandlung richtet sich nach der streng und genau (mittels geburtshülflicher Untersuchung) aufzusuchenden Ursache, und kann demgemäß selbst zu Operationen führen. — Im Allgemeinen müssen Frauenzimmer, welche an beschwerlicher und schmerzhafter Menstruation leiden, zur Zeit des Eintrittes derselben regelmäßig wenigstens einen Tag lang das Bett hüten und nachher jede Erkältung vermeiden. Meist nützt ihnen das Trinken der oben angegebenen heißen Theeaufgüsse, nebst warmen Tüchern auf den Leib, oder warme Einspritzungen in die Scheide. Auch warme Bäder sind meist vortheilhaft. Bei entzündlichen Zuständen passen Blutentziehungen, kühlende laxirende Mittel, z. B. Glaubersalz, Bittersalz, Bitterwässer, oder auch kalte Umschläge und Sitzbäder. Zur Verhütung der Menstrualkolik oder Blutkrämpfe muß die Patientin schon vor dem Eintritte der Menstruation alle Erkältungen, Gemüthsbewegungen, Stuhlverstopfungen und anstrengende Arbeiten sorgfältig vermeiden. —

Druck v. Wilhelm Baensch. Leipzig.

Med.

Kress